¡CUIDADO CON LOS NÉCTARES! SON MUCHA ÁZUCAR Y POCA FRUTA pág. 28

Revista del Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD DE

JUGUETES

INMEJORABLES ALTERNATIVAS PARA LOS NUEVOS REYES DE CASA pág. 44

RADIOGRAFÍA
CONOCE QUÉ TARJETAS DE CRÉDITO TE CONVIENEN > pág. 22

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA
CONSTRUYE UNA HORTALIZA EN EL TECHO DE TU CASA > pág. 78

Abril de 2014 Núm. 446 $25
7 509997 078342 00446
Exhibir hasta el 30 de abril ISSN 0185-8874
revistadelconsumidor.gob.mx @r_consumidor

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx

15 años

Ayer y hoy, Condusef te PROTEGE

Hoy, como desde hace 15 años, Condusef cumple su objetivo prioritario, procurar la equidad en las relaciones de los usuarios e instituciones financieras, descubre cómo lo logra.

Los productos y servicios financieros se encuentran presentes cada vez más en tu vida cotidiana, debido a los avances tecnológicos y a la apertura de nuevos canales de distribución; sin embargo la innovación en los mercados financieros y su nivel de complejidad —en cuanto a los términos relacionados con su operación—, no siempre van de la mano con el usuario acarreando dificultades en la comprensión de su funcionamiento, que finalmente derivan en resultados diferentes a lo contratado. Es por ello que, para garantizar tú protección —como usuario de estos productos—, evitar los abusos por parte de entidades proveedoras y darte los elementos para que los uses a tu favor, se crea Condusef.

El origen

Como respuesta a la fuerte crisis económica que se generó a partir del llamado error de diciembre de 1995 —año en el que se originó una fuerte devaluación—, el 19 de abril de 1999 se creó Condusef, que responde a la necesidad de un organismo público y federal que oriente, defienda y promueva la conciliación de los conflictos generados entre usuarios e instituciones financieras.

¿De qué te protege?

Para identificar qué es la protección, debes saber que la ausencia de ésta podría derivar en eventos como: sobreendeudamiento, cobros indebidos, inexistencia de mecanismos para la resolución de quejas, etc. Así Condusef te protege al equilibrar las relaciones que estableces con las instituciones financieras, generando y difundiendo información sobre sus productos y servicios, y al defender tus derechos como consumidor de los mismos apoyándote en la resolución de conflictos con las entidades financieras.

A partir de su creación y durante estos **quince años,** Condusef ha sido y es para todos, por lo que pone a tu alcance sus recursos disponibles para protegerte, **¡acércate a ella, es tu derecho!**

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

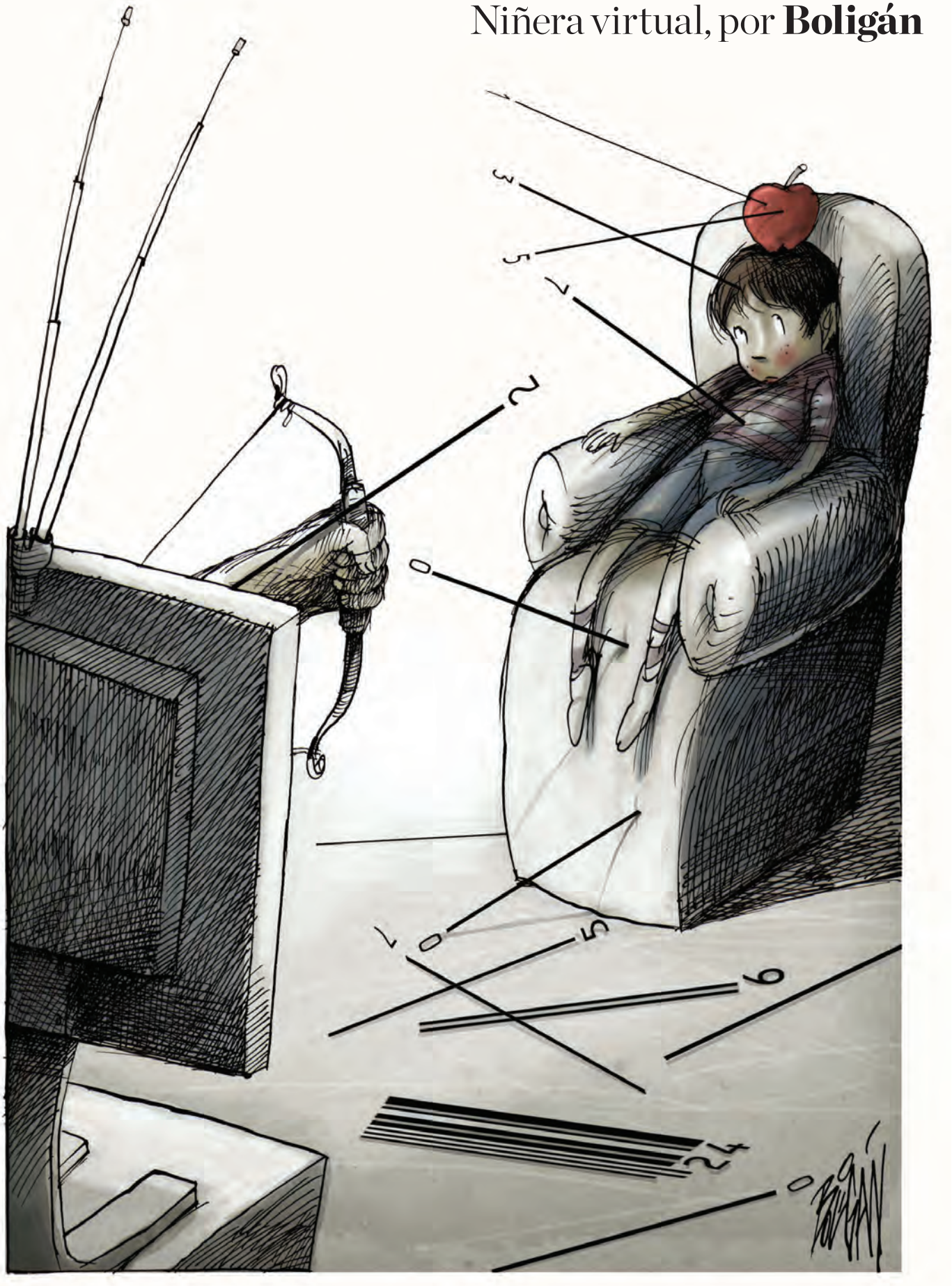
Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**
de todo el país **01 800 999 80 80**

/condusefoficial
@CondusefMX
YouTube /condusefoficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

Niñera virtual, por **Boligán**



Revista del Consumidor

MATERIA

4 | Esta es tu voz
Tú preguntas, Profeco responde
6 | En imagen
Desarrollo creativo
8 | Finanzas responsables
GAT y CAT: las claves para elegir un producto financiero
10 | Compras responsables
Arma tu escudo contra el *marketing* del supermercado
12 | En línea
Multiverso de redes
14 | Saber consumir
Tu mayor tesoro en buenas manos
58 | Quién es Quién en los Precios
El precio de jugar
66 | Seguridad
Que el pánico no amenace tu diversión

EN PORTADA

22
Radiografía
Tarjetas de crédito bajo la lupa

28
Laboratorio Profeco reporta
Néctares de fruta

44
Estudio de calidad
Juguetes para infantes de cero a 36 meses

60
Tendencias
“Uno, dos, tres... ¡Rock!”

SUSTANCIA

5 | Profeco cerca de ti
Encuentra la delegación que más te convenga
17 | Bienestar
Diabetes. Evita que el dulce te amargue la vida
20 | Nutrición
Sácale jugo (o néctar) a la fruta
68 | Esquina cultural
¡Niños a escena!
70 | El turno de
Eleonora Luna
72 | Pequeños consumidores
Juguemos al teatro
76 | Orbe
Dime de dónde eres y te diré qué consumes
78 | Tecnología Doméstica Profeco
Hortaliza de azotea
80 | Profeco Servicios
Todos los servicios que la Procuraduría tiene para ti

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.

No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Alicia Enid Sánchez Ortega. Tiraje: 40,000 ejemplares.

Bienvenidos

Seguro que a muchos de ustedes también les cuesta trabajo, como a mí, salir del supermercado sin caer en alguna de las trampas mercadológicas que nos tienden. Por ejemplo, ¿se han dado cuenta que los artículos de primera necesidad, como las legumbres, el pollo, etcétera, siempre están al fondo de los almacenes? Claro, como se trata de los productos básicos en nuestra alacena, la estrategia es obligarnos a caminar por los pasillos de todas esas otras cosas que no necesitamos, pero que son tan apetitosas que, de vez en vez, echaremos una al carrito. Los néctares de frutas son un producto en el que suelo caer con frecuencia, y cómo no: deliciosa fruta hecha líquido, que sólo con abrir la botella se antoja beber hasta la última gota. Pero, ojo: ¿por qué es néctar y no jugo? Es decir, hay una diferencia entre ambos productos, ¿cierto? Por supuesto.

Mientras que el jugo es el producto líquido sin fermentar obtenido al exprimir frutas en buen estado, debidamente maduras y frescas, el néctar contiene ingredientes extras para mejorar su sabor, olor, color y consistencia. Sin embargo, estos añadidos que se antojan beneficiosos (¿quién no quiere beber algo más rico cada vez?) deben llamar nuestra atención, ya que parte de ese proceso enriquecedor incluye un aumento drástico de azúcar. Sumérgete en el estudio de calidad de néctares (pág. 28) que tenemos en este número de la **Revista del Consumidor** e identifica lo meloso que resultaron los productos analizados por el Laboratorio Nacional del Consumidor. Si tienes un bebé recién nacido o hasta de tres años saltarás rápidamente a las páginas del estudio de calidad de juguetes infantiles (¡pág. 44, corre!). Ahí descubrirás que la industria juguetera de nuestro país se toma muy en serio la seguridad y diversión de los más pequeños de casa: los resultados nos dejan ver productos muy bien manufacturados, que se ajustan a las diferentes etapas de crecimiento de los niños y ayudan a fortalecer su desarrollo neurofísico. Pero hay mucho más en esta edición, desde un reporte sobre las mejores y peores tarjetas de crédito hasta recomendaciones de seguridad a la hora de acudir a un concierto o evento masivo. Que la disfrutes de principio a fin.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Jorge Moreno Covarrubias

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez
Suriel Ramírez

Colaboradores
Boligán
Matiana Flores
Alma Nubia Mendoza Hernández
CintliMoreno
Mónica Orduña Sosa
Chef Julio Romagnoli
Alfredo Suárez García
Mariela Sánchez Ortiz

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza

¿Tienes dudas, sugerencias o experiencias de consumo que quieras compartir? Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

Teléfono fantasma

Diego Alaan *pregunta:*
Compré un teléfono celular y falló al mes de uso. Lo llevé a Iusacell para hacer efectiva la garantía. Dejé mi equipo y me pidieron que regresara en un mes. Cumplido el tiempo, volví, pero la sucursal estaba cerrada, porque la reubicaron sin avisar a los clientes. Averigüé la nueva dirección, pero al acudir por mi teléfono el empleado me dijo que no sabía dónde estaba mi equipo, y me pidió que ya no fuera porque no tienen para cuándo entregarlo. ¿Qué hago para que me devuelvan mi celular arreglado?

Revista del Consumidor responde:
Iusacell forma parte de nuestro sistema de conciliación vía internet, **Concilianet**. Entra a **concilianet.profeco.gob.mx** e inicia tu queja, 100% en línea y sin asistir a ninguna oficina ni hacer filas.

Precio cambiante

@Juanmariachito *pregunta:*
*Amigos de **@Profeco**, una duda: si el servicio **@axteltv** que contraté hace unos meses aumenta de precio y no estoy de acuerdo, ¿puedo cancelar?*

@Profeco responde:
Si en tu contrato se especifica un precio durante el tiempo que dure, debe ser respetado. Si no estás de acuerdo con el servicio y la empresa no te da una solución, puedes presentar tu queja: llama al **Programa de Citas por Teléfono de Profeco** (**Procitel: 01 800 468 8722**) para que te indiquen a qué delegación acudir para presentarla.

Sin contrato

@MAchozo6 *pregunta:*
***@Profeco**, ¿debieron darme mi contrato y términos de servicio los de **@CablevisionMty**? Porque no contestan por teléfono y en su oficina no saben.*

@Profeco responde:
Debieron entregarte el contrato, pues tienes derecho a conocer a detalle las características y condiciones del servicio que te ofrecen. Llama al **Programa de Citas por Teléfono de Profeco** (**Procitel: 01 800 468 8722**) para que te indiquen a qué delegación acudir para presentar tu queja.

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al** Teléfono del Consumidor**. Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al** 5568 8722 **o al** 01 800 468 8722 **desde el resto del país.

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

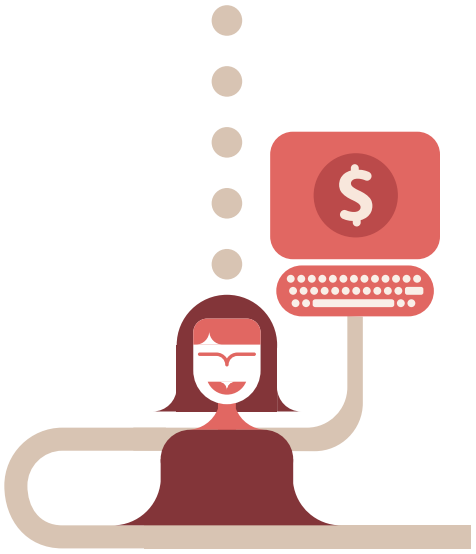
Foto: Ricardo Ramírez Arriola, taller "Actúa en la peli". Todos los derechos reservados. Conaculta-Programa Alas y Raíces.

DESARROLLO CREATIVO

Niños juegan a actuar en una película. El taller "Actúa en la peli" –impartido por Cristina Maldonado–, del programa Alas y Raíces, busca desarrollar la creatividad en niñas y niños a través del arte, así como la apreciación y disfrute del patrimonio cultural. Al hacerlo, los participantes se apropian de nuevas experiencias y aprenden a valorar distintos lenguajes y formas de expresión.

Consulta la cartelera y los sitios de internet de Conaculta para informarte de actividades de este y otros programas en tu entidad.

Matiana Flores y Cintli Moreno



GAT y CAT: las claves para elegir un producto financiero

Los mejores servicios financieros son los que te dan más por tu ahorro o te cobran menos por el crédito. Como consumidor, debes elegir de la misma manera que cuando compras cualquier otro producto: infórmate y compara marcas, precios, características y garantías

EL CAT ES EL INDICADOR MÁS IMPORTANTE PARA COMPARAR EL COSTO DE LOS CRÉDITOS; SIN EMBARGO, EXISTEN OTROS FACTORES QUE DEBES CONSIDERAR, COMO EL TAMAÑO DEL PAGO, LA PERIODICIDAD, EL MONTO TOTAL A PAGAR POR EL CRÉDITO, ENTRE OTROS

Quizá dispones de una cantidad de dinero y quieres depositarla en una cuenta de ahorros o inversión y no sabes a qué institución acudir o qué cuenta elegir. O tal vez necesitas contratar un crédito, pero no sabes quién te ofrece la opción más accesible o barata.

Elegir de manera inteligente, en el caso de los productos financieros, es más complicado que cuando compramos bienes materiales, porque tenemos que estar familiarizados con algunos términos que nos permitan "compararlos" y, además, tenemos la desventaja de no encontrarlos todos disponibles en un mismo lugar, como sí ocurre en el caso de los electrodomésticos. Por lo general, para comparar productos financieros es necesario desplazarnos a distintas instituciones (bancos, cajas de ahorro y sofomes, entre otros); sin embargo, puedes simplificar la búsqueda si realizas un recorrido virtual por sus páginas para conocer algunos indicadores que te ayuden a seleccionar la mejor opción de acuerdo con tus necesidades, aunque no te liberen de acudir físicamente a las dos o tres organizaciones que, en tu búsqueda en línea, te parezca que ofrecen los mejores productos. Conoce cuáles son estos indicadores.

¿CAT? ¿GAT? Más sencillo de lo que parece

Suenan como esos términos cuyo significado sólo es descifrable por unos cuantos versados en finanzas, pero en realidad se trata de un par de indicadores creados por el Banco de México (Banxico) para facilitar la comparación de productos financieros y realizar una mejor elección según tus intereses y necesidades.

Ganancia Anual Total (GAT)

La GAT es un indicador, expresado en porcentaje anual, que permite comparar los rendimientos financieros —antes de impuestos— que ofrecen las distintas cuentas de ahorro o de inversión menos los costos relacionados con la operación, como en el caso de las comisiones, y asumiendo que los intereses ganados se reinvertirán en un año y que no se realizará ningún retiro de dinero.

La ley señala que todo producto financiero que incluya la palabra "ahorro" o "inversión" en su denominación debe informar la GAT a los clientes cuyo monto de inversión sea inferior a 400 mil UDIS (2 millones 52 mil 646.4 pesos).

Si quieres obtener los rendimientos más altos, antes de contratar verifica el monto de la inversión —para las operaciones a plazo del periodo que corresponda— y el periodo de vigencia de la oferta de la GAT en su propaganda o publicidad. Procura contratar hasta conocer estos elementos pues, de lo contrario, podrías no recibir lo que esperas.

Costo Anual Total (CAT)

En créditos, el CAT proporciona al consumidor el costo que tendrá un crédito durante un año, sin considerar el IVA de comisiones e intereses a pagar.

Este indicador (porcentaje anual) facilita la comparación del costo del financiamiento de productos como tarjeta de crédito, crédito automotriz, hipotecario, personal, de nómina, entre otros, que ofrecen las distintas entidades financieras. No obstante, verifica que se trate del mismo producto y las mismas condiciones, pues no es lo mismo comparar "peras con manzanas".

Como en el caso de la GAT, el CAT se calcula con la metodología establecida por Banco de México; sin embargo, existen distintos elementos o componentes para su cálculo. Ahí radica la diferencia entre ellos, por ejemplo, entre los de la publicidad y los de su contrato.

◗ De publicidad y/o propaganda
En la mayoría de los casos, es información de primera mano, pero no te dejes llevar por esa primera impresión, pues se calcula con una tasa de interés promedio del producto, lo que significa que es un valor general, así que no será el definitivo para tu crédito.

◗ De contrato
Este valor depende principalmente de la fecha de celebración del contrato. La tasa de interés con la que se calcula se determina con base en el tipo de crédito y en el cliente. Recuerda que las condiciones que contratas deben coincidir con lo que te ofrecieron.

Herramientas para decidir

En la página de Banco de México (**banxico.org.mx**) tienes acceso a calculadoras para diversos tipos de crédito con pagos fijos o variables: personales, automotrices, hipotecarios, de nómina, para adquisición de bienes, de empeño y de capital de trabajo.

Para utilizarlas, necesitas tener a la mano la siguiente información:
◗ Periodicidad del pago: semanal, quincenal, mensual, bimestral, trimestral, cuatrimestral, semestral, anual o con un solo pago al vencimiento.
◗ Monto del crédito y de los pagos periódicos, así como de cualquier otro cargo adicional que deba cubrirse y que no se haya incluido en los pagos periódicos; todos sin incluir el IVA.

Desde la página **condusef.gob.mx** puedes consultar diversos simuladores y calculadoras que te ayudarán a encontrar y comparar, en un solo lugar, distintas instituciones, esquemas de financiamiento y costos, a través de cálculos realizados con los datos que aportes, lo que te permitirá evaluar la opción que más se adapte a tus necesidades.

Algunas herramientas que encontrarás son:

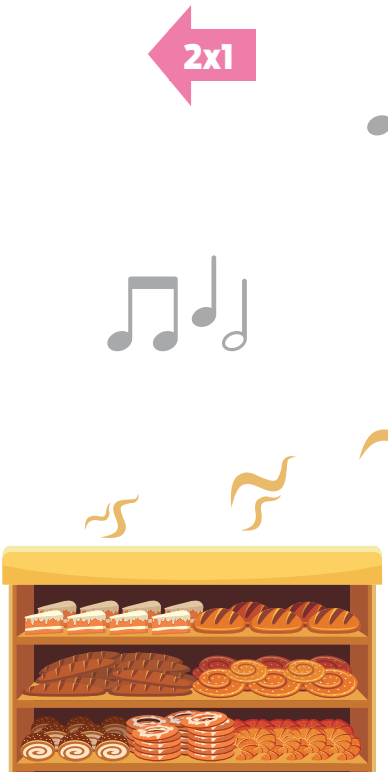
Calculadoras
◗ Tarjeta de crédito
◗ Pagos mínimos
◗ De ahorro e inversión
◗ Envío de remesas, entre otros

Simuladores de crédito
◗ Automotriz
◗ Personal y de nómina
◗ Hipotecario/Infonavit

La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

Arma tu escudo contra el *marketing* del supermercado

No importa qué tan frugal o compulsivo seas, acabarás en el súper de vez en cuando, porque no hay nada más práctico que encontrar los productos que necesitas en un solo lugar; sin embargo, justamente en esta ventaja está la trampa: entre tantos artículos, siempre terminas metiendo al carrito algo que no necesitas. Total... ¿qué tanto es "tantito"?



Acéptalo: cuando entras al supermercado y ves pantallas LCD, la lavadora que siempre has soñado o el refri que hasta habla, se te antoja tenerlos en casa. Sigues caminando y te encuentras una góndola con coloridos edredones o juegos de vajillas que no tenías pensado comprar, pero ya estando ahí llegas a la conclusión de que te pueden servir.

¿Te has fijado que la leche suele encontrarse al fondo del almacén? Es porque se trata de un producto básico, la mayoría de los clientes caminará hasta donde esté; y si no encuentras los productos que buscas en el mismo lugar que en tu compra anterior, no creas que padeces alzhéimer, las mercancías son cambiadas regularmente de lugar, para que al buscar recorras otros pasillos y descubras artículos que no estaban en tu lista, y que muy probablemente acabarás llevando.

Estas tiendas están diseñadas para que circules de derecha a izquierda, por eso los productos más tentadores los verás a tu diestra; en los estantes, las marcas más caras están acomodadas a la altura de los ojos, pues está comprobado que 20% de los consumidores prefiere llevar lo que está más a la mano –si quieres los más baratos, tendrás que agacharte– y, como es de esperarse, si se trata de productos para niños, estarán a la altura de su vista, para que rueguen a sus padres que los compren.

También los puedes encontrar por pares: las pastas junto a las salsas procesadas, el pan junto a la mermelada, los aromatizantes junto a los productos de limpieza. Así descubrirás que "necesitas" algo que no estaba en tu lista.

¿Qué decir del irresistible aroma a pan? Aunque no lo lleves, este olor abre el apetito y anima a llevar más alimentos; de hecho, es posible que lo que hueles ni siquiera sea precisamente el pan, sino un aroma artificial esparcido para generar ese efecto –una de las estrategias más utilizadas por el *neuromarketing*–. Así, la música, las ofertas, los colores, el ancho de los pasillos, los olores, los tamaños, los productos de los pasillos de las cajas, todo en el súper conspira para que compres y compres.

20%
DE LOS CONSUMIDORES PREFIERE LLEVAR LO QUE ESTÁ MÁS A LA MANO

Pero no te desanimes, no tienes por qué ser una víctima; si te pones muy listo puedes evitar las compras compulsivas, lo que será muy beneficioso para tus finanzas y tu salud.

Atiende las siguientes estrategias *antimarketing* y ahorra

- Regla número uno y la más importante: haz una lista de lo que necesitas y apégate a ella estrictamente. Para ello, revisa la alacena, el refri y el resto de tu hogar.
- Nunca vayas de compras con hambre, pues todo se te va a antojar y comprarás más comida de la necesaria.
- Elabora un menú semanal. Tendrás que tomar en cuenta las porciones a preparar dependiendo del número de integrantes de la familia y qué ingredientes requieres, que de preferencia sean nutritivos, naturales y económicos.
- Planea cocinar para varios días, ahorrarás dinero y tiempo. Por ejemplo, cocinar una lasaña es laborioso, pero si haces bastante y la guardas en tres o cuatro recipientes para congelar, debidamente etiquetada, dispondrás de ella un día que no tengas tiempo de cocinar, evitando el gasto de comer en la calle o de consumir procesados "listos para servir".
- Elige siempre productos de temporada, son más económicos y saludables.
- Prefiere lo fresco y natural; los refrescos, *snacks* y alimentos procesados, en general son más caros y no aportan mucho a tu salud.
- Los productos a granel suelen ser más baratos que los envasados o que los empaquetados.
- No te "cases" con una marca; compara y verifica el costo y la cantidad. A veces las genéricas son más económicas y de calidad aceptable.
- Fíjate en la fecha de caducidad y reflexiona si realmente lo vas a consumir antes de que expire.
- Aprovecha las ofertas y descuentos, pero asegúrate de que se trate de algo que realmente necesitas; comprar "dos al precio de uno" de algo que no usas de ninguna manera es un ahorro. Recuerda: apégate a tu lista.
- Ve en los horarios y días de menos afluencia: evita horas pico y días de quincena, sobre todo los sábados por la mañana. Cuanto más aglomerado esté el supermercado, más tiempo pasarás en él y más serán las posibilidades de que compres algo por impulso.
- Los productos que están de paso, aunque aparentan ser ofertas, no siempre son los más baratos; mejor búscalos en los pasillos interiores y compara precios.
- No corras de un supermercado al otro para ahorrar poquito aquí y poquito allá, ya que lo que te guardes en precio, lo gastas en gasolina y en tiempo. Compara y elige aquel en el que la cuenta total suele ser más baja.
- Si no necesitas muchas cosas, opta por una canasta, pues el carrito está diseñado para invitarte a llenarlo.
- Planea uno o más días a la semana sin carne. Es una alternativa económica y saludable, puedes ingerir proteínas de los lácteos baos en grasa, leguminosas (como frijoles y lentejas) y de frutos secos (como nueces y almendras)
- Muchos productos sobrecargados de azúcar están dirigidos a los niños y diseñados para que insistan hasta que des tu brazo a torcer. De ser posible, no los lleves contigo al súper, o si te acompañan aprovecha para enseñarles a no caer en las compras por impulso.

Fuentes
- Procuraduría Federal del Consumidor. (Julio de 2013). "Tiendas de autoservicio: el corazón del consumo". *Revista del Consumidor*. No. 437, pp. 74-79.
- VelSid. (27 de julio de 2011). "Estrategia de los supermercados para vender más". Gastronomía & Cía. Consultado el 25 de febrero de 2014, en http://www.gastronomiaycia.com/2011/07/27/estrategia-de-los-supermercados-para-vender-mas/

Multiverso de redes

Las redes sociales se han convertido en la manera idónea para mantenernos comunicados, educarnos, compartir intereses o informarnos. Incontables territorios enriquecen el mundo *offline*

CREADA EN 1997, SIX DEGREES FUE LA PRIMERA RED SOCIAL. DESAPARECIÓ EN EL 2000, PERO SENTÓ LOS PRECEDENTES DEL MODELO

Agradecemos la presencia física porque se nos antoja más real, pero con el auge de internet, *smartphones*, tabletas y otros dispositivos, la distancia o la cercanía parecen reducirse a un problema de conectividad. Aparte de las plataformas más populares como Facebook, Instagram, Pinterest, Twitter o Vine, existen muchas otras que intentan hacerse un lugar en las computadoras y *gadgets* de los consumidores. Sin embargo, antes de tirarnos los cabellos por intentar comprender este mundo aparentemente dominado por adolescentes y menores de 30 años, recapitulemos: ¿qué es una red social?

Podríamos definirla como un servicio en línea, plataforma o sitio que se enfoca en facilitar la construcción de relaciones sociales entre personas que comparten intereses, actividades o conexiones en la vida real. Esta participación puede darse a través de distintos canales, como pueden ser el escrito, con imágenes, videos o grabaciones de audio.[1]

El universo de las redes es casi infinito pero, como en todo, hay algunas que son más populares que otras. A nivel global, la campeona es Facebook, con mil 230 millones de usuarios activos mensualmente.[2] No obstante, hay redes de las que seguramente nunca has escuchado hablar, como Weibo, una mezcla entre Facebook y Twitter que es de las comunidades más populares en China con 600 millones de usuarios.[3] LinkedIn es otra de las grandes en el mundo, pues tiene 227 millones de usuarios registrados y se jacta de contar con perfiles de

ejecutivos de cada una de las empresas del "Fortune 500".[4]

Sin embargo, la pregunta que todos nos hacemos es: ¿las redes sociales son parte de un *boom* o están aquí para quedarse? La verdad es que nadie lo sabe, pero baste recordar que el surgimiento del internet en la década de los noventa fue catalogado como "una moda pasajera"; 20 años después, el internet es, cada vez más, una parte imprescindible de nuestra vida; tanto que la Organización de las Naciones Unidas (ONU) lo ha considerado como un derecho humano.

Han existido muchas modas en el mundo digital; si eras un asiduo navegador a finales del siglo XX, seguramente recordarás uno de los precursores más grandes de lo que hoy conocemos como redes sociales, ICQ; o si eres de los que empezó a navegar a partir del nuevo milenio, sin duda conociste la que solía ser la red social número uno del orbe: MySpace.

En la actualidad existen muchas otras redes sociales, algunas de las cuales pareciera empiezan a devorar el mercado de Facebook, pues esta se ha convertido en la red social donde "están tus papás". Lo cierto es que los usuarios más intensivos, es decir, los jóvenes menores de 30 años, parecen estar diversificándose a redes que los mayores no conocen o que les parecen demasiado complejas, como Twitter.

Sin duda, el multiverso de las redes sociales se amplía cada día más. Actualmente, pareciera que los vínculos virtuales compiten con los lazos "análogos", pero más allá de ello, los profundizan y diversifican, al menos hasta ahora.

PUNTO MX

De acuerdo con datos del estudio "MKT digital y redes sociales en México 2013", de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), las redes sociales más importantes en el país son:

Facebook

49
millones de usuarios

Twitter

31.1
millones de usuarios

YouTube

29.3
millones de usuarios

Fuentes

[1] Metaweb. (23 de octubre de 2006). "Social networking service". Freebase. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://www.freebase.com/m/06h0c8

[2] Facebook. (2014). "Keyfacts". Consultado el 16 de febrero de 2014, en http://newsroom.fb.com/Key-Facts

[3] Millward, Steven. (13 de noviembre de 2013). "Sina Weibo: we're still seeing growth, now up to 60.2 million daily active users". Tech in Asia. Consultado el 16 de febrero de 2014, en http://www.techinasia.com/sina-weibo-60m-daily-active-users-q3-2013/

[4] Smith, Craig. (9 de febrero de 2014). "By numbers: 70 amazing LinkedIn statistics". Digital Marketing Ramblings. Consultado el 12 de febrero de 2014, en http://expandedramblings.com/index.php/by-the-numbers-a-few-important-linkedin-stats/

[5] Asociación Mexicana de Internet. (2013). MKT digital y redes sociales en México 2013. Consultado el 16 de febrero de 2014, en http://www.amipci.org.mx/?P=editomultimediafile&Multimedia=435&Type=1

Rizoma social

No todas las redes son como un diario en el que se exhibe la cotidianidad; también existen aquellas que imponen características específicas o que reúnen a personas con intereses compartidos. La red social de tu elección es solamente un nodo en el multiverso de internet.

Vine Trabaja bajo el concepto de la inmediatez. Su requisito es publicar videos de seis segundos. Podríamos llamarlo "el Twitter del video".

goodreads Si eres un lector empedernido, en definitiva esta es tu red social. Goodreads es un sitio que permite compartir los libros que has leído, tus comentarios, recomendaciones, etcétera.

XBOX LIVE Tal vez no lo habías pensado, pero Xbox Live es la red social de paga más grande del mundo. Está basada en el concepto de ludificación y busca generar competencia entre sus usuarios para ver quién juega más y tiene más logros.

nova Gob Si trabajas en la administración pública o en algún sector relacionado con esta, te interesará este sitio. NovaGob busca reunir a los profesionales del sector gubernamental de Iberoamérica para intercambiar experiencias y abrir nuevos debates.

deviantART DeviantART es una comunidad en línea en la que se pueden exhibir y discutir distintas formas de arte, desde la más tradicional hasta la más nueva.

Tu mayor tesoro, en buenas manos

Elegir una guardería adecuada, que brinde seguridad y un desarrollo integral a nuestros hijos, es la clave para recuperar la calma ante la necesaria separación familiar de cada mañana

LOS ESPECIALISTAS RECOMIENDAN A LOS PADRES NO SEPARARSE MÁS DE CINCO HORAS DE SUS HIJOS

De unos años para acá se escucha hablar de guarderías y estancias infantiles como dos tipos de servicio distintos, cuando en la práctica básicamente son lo mismo. Se comenzó a llamar estancia a las guarderías porque este término sonaba frío para algunos padres y cuidadores, ya que viene de "guardar" a los niños mientras sus padres trabajan; en tanto que "estancia" se refiere a un lugar donde los bebés pueden "estar" bien cuidados.

La edad y el propósito

En el jardín de infantes se aceptan niños de entre 2 y 6 años, y se les imparte educación inicial y preescolar; por otro lado, en la guardería son admitidos pequeños que recién están aprendiendo a caminar e incluso bebés desde los 45 días de nacidos. Dicho de otro modo, en tanto que la finalidad de los jardines de niños es educativa, la de las estancias o guarderías es cuidar a los niños mientras sus padres no pueden hacerlo. Cabe mencionar que muchas guarderías imparten educación inicial y preescolar, satisfaciendo así ambas funciones.

El tiempo que pueden "estar"

En un jardín de niños las clases pueden durar entre tres y cinco horas; en cambio, las guarderías o estancias dan servicio durante un horario más amplio, con el objetivo de cubrir las jornadas laborales de los padres.

INDEPENDIENTEMENTE DE QUE LA GUARDERÍA SEA PÚBLICA, PRIVADA O MIXTA, LA LEY ESTABLECE QUE LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN INFANTIL SERÁN REGIDOS POR EL ESTADO. ES DECIR, QUE LA AUTORIZACIÓN, FUNCIONAMIENTO Y SUPERVISIÓN DE LAS GUARDERÍAS ES UNA FACULTAD Y PRERROGATIVA DE LAS AUTORIDADES

En México contamos con tres tipos de guarderías:

- De acceso restringido a hijos de derechohabientes (como las del IMSS, ISSSTE o empresas privadas). No cobran debido a que es una prestación laboral para las madres trabajadoras
- Las subrogadas, que cuentan con algún tipo de apoyo económico por parte del DIF, delegación política u organización no gubernamental. Piden una cuota de entre 300 o 400 pesos
- Las particulares o privadas. Tienen un costo y su precio varía por zona, por horarios y por servicios adicionales, y está en un rango de entre mil 200 hasta los 6 mil pesos mensuales

Independientemente de que pagues o recibas el servicio como prestación laboral como mamá o papá, antes de contratar debes solicitar toda la información necesaria para asegurarte de que tu pequeño quede en buenas manos mientras tú trabajas o atiendes tus ocupaciones diarias.

La guardería para ti

Es importante que conozcas bien el edificio o inmueble que alberga la guardería, tanto en su interior como en su exterior. Para ello, solicita un recorrido por todas las instalaciones y date tiempo de visitar al menos tres guarderías para que compares opciones, y así elijas la que más se adecue a tus necesidades.

Toma en cuenta lo siguiente:

- Cercanía con tu hogar o centro de trabajo
- Que el inmueble esté en buenas condiciones, libre de cuarteaduras en la estructura y que los cristales de las ventanas estén en buen estado
- Que cumpla con las normas de protección civil establecidas, así como con la señalización de rutas de evacuación
- La seguridad de los espacios: por ejemplo, sustancias peligrosas, tomacorrientes o instalaciones eléctricas y herramientas fuera del alcance de los niños

LO QUE OFRECEN

GUARDERÍAS PÚBLICAS
- Alimentación
- Cantos y juegos
- Expresión corporal

GUARDERÍAS PRIVADAS*
- Alimentación
- Educación física
- Actividades de estimulación temprana
- Pensamiento matemático
- Lenguaje y comunicación
- Computación
- Inglés
- Club de tareas
- Natación
- Ballet
- Jazz
- Yoga
- Karate
- Taekwondo
- Ajedrez

* Algunos de estos servicios pueden tener costo adicional a la cuota mensual.

Los horarios en ambos casos son muy variados, pueden ser sólo matutinos o cubrir todo el día, de 6 a 21 horas.

REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN
- Acta de nacimiento
- Comprobante de inscripción como beneficiario (en el caso de las del IMSS o el ISSSTE)
- CURP
- Examen médico
- Cartilla de vacunación
- Fotografía tamaño infantil del niño y de las personas que lo recogerán
- Carta laboral del padre o madre (nombre o razón social de la empresa, domicilio, teléfono, horario de trabajo, días de descanso, periodo vacacional, firma del patrón o representante)

LO QUE DEBES SABER

Sobre la ley para regular estancias y guarderías en el país:

- Todas las estancias y guarderías infantiles deberán implementar un programa interno de protección civil que debe considerar el estado en el que se encuentran el inmueble, las instalaciones, el equipo y el mobiliario utilizado. Al menos una vez cada dos meses se deberá realizar un simulacro contemplando todas estas medidas.
- Las guarderías y los centros infantiles están obligados a contar con salidas de emergencia, alarmas, pasillos de circulación, equipo contra incendios y sistemas de iluminación de emergencia.
- Los trabajadores de los centros infantiles tienen la obligación de participar en programas de formación y capacitación, no sólo en lo que se refiere a la actividad específica que se realiza en las guarderías, sino también en materia de protección civil.
- Con el fin de evitar accidentes, estos centros deben cumplir con un programa de seguridad y protección civil aprobado y evaluado periódicamente por las autoridades federales, estatales o municipales.
- Para asegurar la integridad y el sano desarrollo de los niños, si se acredita la existencia de cualquier abuso cometido por personal de la guardería hacia los infantes, se puede perder la autorización y el registro.

- Los espacios como la sala de usos múltiples, el comedor y la sala de juegos deben ser amplios e iluminados y permanecer limpios
- Que las puertas al exterior estén bien vigiladas y los niños no las puedan abrir por sí solos
- Que cuente con el registro vigente —anual— otorgado por la Secretaría de Educación Pública
- Que su personal esté calificado y certificado: pedagogas, puericultoras, educadoras, nutriólogas, enfermeras o médicos y trabajadoras sociales. La directora debe contar con estudios profesionales relacionados con la educación
- Planes de trabajo con metodología pedagógica (juegos y demás actividades para desarrollar los sentidos y el área psicomotora de los niños)
- El lugar debe ser alegre. Si hay demasiado silencio puede ser que los niños estén aburridos y poco estimulados. El bullicio denota que los niños están participando y, por ende, están ocupados
- Es importante que la cantidad de niños en cada grupo no rebase el número del personal —entre cinco y 11 niños por niñera— que los cuida y atiende, pues entre menos niños por salón, mayor atención y, en consecuencia, más personalizada
- En algunas guarderías los currículos de las directoras pueden revisarse por internet, pero en la visita puedes pedir referencia sobre la experiencia del demás personal de la guardería
- Infórmate acerca de los horarios y servicios extras que ofrecen, como clases adicionales, paseos, pláticas para padres, entre otros
- Analiza qué te conviene más, si una estancia o una guardería infantil
- Revisa el método de enseñanza y los programas educativos
- Recuerda que no es recomendable dejar al niño por más de cinco horas
- Pregunta si se programan siestas dentro de las actividades normales de los niños, ya que son importantes en esta etapa

Entrevistas
· Patricia Pérez Melgoza, directora de la guardería Colibrí.
· Celia Hidalgo Álvarez, directora general del colegio La Casa del Colibrí.

Fuentes
· Centros de desarrollo infantil del frente popular "Tierra y Libertad". (s.f.). "Cobertura y Servicios". Consultado el 12 de marzo de 2014, en http://www.cendi.org/espanol/servicios.html
· Cuidado infantil. (s.f.) "Diferencias entre la guardería y el jardín de niños". Consultado el 12 de marzo de 2014, en http://cuidadoinfantil.net/diferencias-entre-la-guarderia-y-el-jardin-de-ninos.html

Diabetes

Evita que el dulce te amargue la vida

Si bien es un padecimiento incurable, no tiene que ser una sentencia de muerte. Un diagnóstico de diabetes puede ser la sacudida final para decidirse por un estilo de vida saludable

Para que el organismo tenga un buen funcionamiento y podamos desarrollar diversas actividades, nuestro cuerpo necesita energía, la cual obtenemos de lo que comemos. A través de la digestión, los alimentos se degradan para producir glucosa, que es el combustible principal de las células. La insulina es la hormona producida por el páncreas, cuyo objetivo es "abrir" las células para que entre la glucosa, y así aprovechar los nutrientes de los alimentos.

Cuando existe una deficiencia en la producción de insulina, nuestro cuerpo no metaboliza de manera natural los azúcares, desencadenando una elevación de los niveles de glucosa en sangre, lo que clínicamente se conoce como diabetes mellitus.

Se padece diabetes cuando:

- La insulina no surte el efecto que debería tener con un funcionamiento normal
- La cantidad de insulina que produce el páncreas no es suficiente para cubrir las necesidades del organismo
- El páncreas deja de secretar insulina

13 DE CADA 100
MUERTES EN MÉXICO SON PROVOCADAS POR LA ENFERMEDAD

Tipos de diabetes

Aunque existen cuatro tipos de diabetes, la tipo II o diabetes mellitus es la más común y se ha convertido en un problema de salud pública. Este tipo está relacionado con estilos de vida poco saludables, por lo que es totalmente prevenible. En este caso, el cuerpo deja de producir o pierde la capacidad de usar la insulina eficientemente, como consecuencia del exceso en el consumo de carbohidratos. Por tratarse de una enfermedad degenerativa, suele ser diagnosticada en adultos; sin embargo, los altos índices de obesidad infantil han propiciado su presencia en la infancia y adolescencia. Cabe subrayar que en México ya hay casos de niños de 8 años con diabetes tipo II.[1]

OTROS TIPOS

DIABETES TIPO I. El cuerpo no produce insulina. Se desarrolla en niños, adolescentes y adultos jóvenes.

DIABETES GESTACIONAL. Se presenta durante el embarazo, y aunque la mayoría de las veces desaparece después del parto, estas mujeres y sus hijos corren un mayor riesgo de padecerla más adelante.

También pueden desarrollar diabetes los pacientes con alteraciones en los cromosomas o como consecuencia de otras enfermedades o de su tratamiento.

$ 22,052
APROXIMADAMENTE, ES EL COSTO ANUAL DE UN TRATAMIENTO CONTROLADO DE DIABETES
(FUENTE: CNN MÉXICO)

Factores de riesgo

No modificables:

- Edad
- Raza
- Herencia genética
- Haber nacido con más de 4 kilos

Modificables:

- Peso (sobrepeso u obesidad)
- Falta de actividad física
- Tipo de alimentación
- Presión arterial alta
- Tabaquismo

Alarma silenciosa

Como muchas otras enfermedades, la diabetes puede pasar inadvertida y ser diagnosticada tardíamente. Tanto es así, que cuando hay síntomas es porque ya 80% de las células beta —las que producen insulina— están deterioradas. Consulta a tu médico si frecuentemente sientes o padeces:

- Demasiada sed
- Ganas constantes de orinar
- Hambre en exceso
- Pérdida de peso
- Fatiga
- Moretones y lesiones que no cicatrizan fácilmente
- Infecciones frecuentes
- Visión borrosa

En cualquier tipo de diabetes se pueden presentar uno o varios de los síntomas, dependiendo de la concentración de glucosa en sangre. No obstante, también hay casos completamente asintomáticos, por lo que debes estar atento si estás dentro de un factor de riesgo.

Invasión del cuerpo

Al registrarse altos niveles de azúcar en la sangre por tiempo prolongado, inevitablemente comienza un deterioro celular generalizado, una especie de erosión en los vasos sanguíneos y los grandes vasos, provocando ramificaciones de más o el agrandamiento de estos en órganos importantes.

En su etapa temprana el paciente siente dolor, pero conforme el padecimiento va apoderándose del sistema celular se llega a un punto de insensibilidad, porque el exceso de azúcar debilita los vasos y vuelve porosos los nervios de las extremidades, incluso puede obstruirlos, causando un serio deterioro de las funciones del organismo, tales como:

- Daño en ojos, que puede derivar en ceguera
- Daño en nervios en general
- Inflamación del estómago e intestinos, dificultad para digerir, diarreas o estreñimiento
- Falla en los riñones
- Pie diabético (pérdida de la sensibilidad y mala circulación que aumenta el peligro de las lesiones, porque no cicatrizan y pueden dañar los tejidos del pie hasta provocar su amputación)
- Disfunción eréctil
- Infartos al miocardio y cerebrales
- Trombosis
- Incontinencia

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA WWW.FMDIABETES.ORG

Tratamiento

El control de la diabetes consiste sobre todo en la adopción de un régimen saludable que integre dieta y ejercicio, pero muchos pacientes requieren también de un tratamiento farmacológico, ya sea oral o con inyecciones de insulina. Los especialistas en la atención de diabéticos son los endocrinólogos o los internistas, que idealmente deben convertirse en el médico de cabecera del enfermo.

El éxito del tratamiento depende de que se siga al pie de la letra; si se abandona, la recaída es prácticamente inmediata.

Comer variado y sano

La alimentación es la base para el buen control de la diabetes. Es preciso aprender a seleccionar alimentos, a combinarlos y a consumir las porciones correctas.

Verduras: de preferencia crudas. Todas están permitidas, salvo si existe alguna complicación en el riñón.

Grasas insaturadas: aceite de oliva, cacao, ajonjolí y aguacate.

Cereales enteros: integrales, sin grasa ni azúcar añadida.

Frutas: todas, pero con cierta medida, siempre crudas y sin añadirles azúcar. Evita los jugos.

Proteínas saludables: pescado, atún, carnes blancas (preparadas a la plancha, no fritas), carne de res o de cerdo magra; lácteos descremados, sin grasa o light. Leguminosas (frijoles, habas o lentejas) y frutos secos (nueces y almendras).

Para que no te endulces de más

Como los alimentos pueden ser la principal causa de que una persona con diabetes altere sus niveles de glucosa, es importante que el paciente se abstenga de consumir aquellos que contengan azúcar, y que procure los productos especiales para diabéticos: "cero azúcares".

Las especialistas recomiendan aprender a leer las etiquetas de los productos: si contienen edulcorantes o un sustituto de azúcar pueden consumirse, siempre y cuando contengan hidratos de carbono complejos y grasa.

Los productos que tienen el prefijo "glu" son bajos en glucosa y están destinados para este grupo de pacientes.

Entrevistas

· Nadia Montes Ríos, educadora en diabetes de la Federación Mexicana de Diabetes.

· Paulina Galindo Jacobo, educadora en diabetes de la Clínica Cerebro.

Fuentes

[1] Procuraduría Federal del Consumidor. (Abril de 2013). "Obesidad infantil, una vida desequilibrada". *Revista del Consumidor*. No. 434, pp. 62-67.

· American Diabetes Association. (s.f.). "Conexión para la vida". Consultado el 3 de marzo de 2014, en http://media.diabetes.org/Spanish/main.swf?utm_source=WWW&utm_medium=ContentPage&utm_content=DiabetesTipo2-LandingPage-Link&utm_campaign=ESPANOL

Recomendaciones generales

El poder de controlar este padecimiento recae en el paciente, quien tendrá que abrazar una cultura de autocuidado. Para mantenerla a raya, es importante medir periódicamente (cada seis meses si tienes algún factor de riesgo, o mínimo una vez al año) tres indicadores clave:

- Prueba de glucosa en sangre (A1C) dos veces al año. Esta prueba arroja un panorama de los niveles de glucosa de los últimos tres meses
- Presión arterial, que debe estar por debajo de 130/80
- Revisar niveles de colesterol una vez al año, para evitar que los vasos sanguíneos se bloqueen. El colesterol "bueno" (HDL) debe estar por encima de 40 puntos para los hombres y de 50 en mujeres; el colesterol "malo" (LHL) debe mantenerse en menos de 100 puntos. Los triglicéridos –otras grasas que aumentan el riesgo de infarto– debe estar debajo de 150

Asimismo, es fundamental dejar de fumar. Este hábito tan dañino para la salud de cualquiera, duplica el riesgo en pacientes diabéticos.

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, CADA 30 SEGUNDOS ALGUIEN PIERDE UNA EXTREMIDAD DEBIDO A LA DIABETES

Y WWW.AMDIABETES.ORG

Sácale jugo (o néctar) a la fruta

Las frutas son un regalo que el planeta nos prodiga. Sin embargo, el consumo de jugos y néctares puede traernos beneficios o perjuicios, según su consumo sea moderado o excesivo. Aprende a exprimirles el máximo provecho

Mónica Orduña Sosa es chef y profesora de tiempo completo de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, y miembro de la Asociación Mexicana de Nutrición Clínica y Terapia Nutricional.

Alma Nubia Mendoza Hernández es licenciada en Nutrición y maestra en Investigación Clínica. Es coordinadora del programa académico del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, y es miembro de la Asociación Mexicana de Nutrición Clínica y Terapia Nutricional.

La exuberancia y la fertilidad de la naturaleza se evidencia en sus frutos. Tan prodigiosa es la tierra, que a veces basta con estirar la mano para tomar una manzana y proveernos de un alimento delicioso y saludable. Por miles de años, las frutas han crecido de forma salvaje, sirviendo de dieta a los seres vivos. Sin embargo, hace 11 000 años el ser humano aprendió a domesticarlas, modificando su proceso de producción para aprovechar mejor las cosechas.

Al tiempo que las técnicas y estrategias del procesado de alimentos se fueron perfeccionando, se mejoraron las texturas y características de algunas frutas, con el fin de conservarlas por más tiempo —como en el caso de las mermeladas—, para que su consumo fuese más agradable y/o para utilizarlas como ingrediente en un platillo más complejo —tal es el caso de los jugos—.

Derivado del continuo avance tecnológico, hoy podemos encontrar jugos de frutas industrializados o naturales, néctares de frutas y concentrados de jugos de frutas en presentaciones líquidas o congeladas.

En este tenor, países y organizaciones han legislado para establecer normas de producción y calidad en torno a estas bebidas. De esta manera, se han creado la Norma Oficial Mexicana NOM-173-SCFI-2009 y el Codex Alimentarius de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultra (FAO, por sus siglas en inglés).

La generosidad cosechada

La FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han lanzado iniciativas globales para elevar el consumo de frutas y verduras, ya que tienen un efecto protector ante diversas enfermedades. Por ejemplo, el consumo de cítricos (naranja, limón, toronja, etcétera) suele relacionarse con una menor incidencia de ciertos tipos de cáncer.

Es preciso subrayar que el consumo de la fruta entera es mejor que sólo tomar su jugo, ya que al comerla completa también absorbemos la fibra que contiene y favorecemos procesos de digestión desde el momento en que la masticamos.

El consumo de jugos de fruta tiene un efecto favorable en la salud de las personas, siempre y cuando sea moderado (menos de dos vasos diarios) y que se obtengan de manera natural (jugos no industrializados).

La fruta prohibida

No obstante, el consumo excesivo de jugos se ha relacionado con enfermedades crónico degenerativas, tales como sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, e incluso con síndrome metabólico, sobre todo cuando su consumo se inicia en etapas tempranas de la vida.

En México, 8 de cada 10 mexicanos adultos sufren de sobrepeso y obesidad. La prevalencia nacional de personas con diabetes mellitus tipo 2 es de 14.3% en individuos de entre 20 y 79 años, es decir, un aproximado

JUGO DE FRUTA

Es el producto líquido sin fermentar, pero fermentable, obtenido al exprimir frutas en buen estado, debidamente maduras y frescas, o frutas que se han mantenido en buen estado por procedimientos adecuados. Un jugo de fruta no debe contener corteza, semillas ni materia extraña objetable, pero sí puede incluir pulpa del misma tipo de fruta. El jugo puede obtenerse por procedimientos de extracción mecánica para los jugos de concentración natural no elaborados a partir de concentrados; o por procedimientos físicos para todas las demás clases de jugos.

NÉCTAR

Se entiende el producto sin fermentar, pero fermentable, que puede obtenerse añadiendo agua y/o azúcares según se define en la Norma del Codex para los Azúcares (CX-STAN 212-1999), y/o edulcorantes a base de carbohidratos.

de 9.5 millones de seres humanos sufren esta enfermedad. Incluso, se ha observado que la prevalencia de obesidad en niños ha aumentado en años recientes.

El consumo excesivo de jugos de frutas (más de tres vasos diarios) en niños en edad escolar se relaciona con el doble de riesgo de padecer sobrepeso u obesidad. Por tal motivo, es importante favorecer el consumo de agua en lugar de tomar bebidas azucaradas (jugos o refrescos).

Zumo gastronómico

Solemos pensar que los jugos son el complemento de un desayuno balanceado, pero en ocasiones olvidamos que también pueden utilizarse en otras áreas de la cocina, como en la repostería o en platillos salados.

Los chefs acostumbran usar los jugos para preparar una salsa llamada *coulis*, añadiéndoles agua, un poco de azúcar —sin llegar a ser néctares— y filtrándolos. Algunos calientan la salsa y la reducen para que los sabores se concentren, o se les puede agregar crema montada, grenetina o merengue para obtener la consistencia deseada; y luego la usan para acompañar postres como los *mousse*, gelatinas, budines, panqués, helados, entre otros.

Para otros postres solamente se extrae el zumo de la fruta y se elabora una reducción, dejando el dulzor al gusto de quien la prepara, y que también servirá como salsa en postres o para envinar panqués.

En cuanto a su uso en la cocina salada, los jugos de frutas se ocupan para preparar salsas que acompañen platillos con carne de res, cerdo, pollo o en algunos pescados y mariscos. A diferencia de los postres, en la reducción de estos jugos se añade un poco de fondo (preparación con huesos de carne, agua y aromatizantes), y se condimenta con hierbas, especias, sal y pimienta. En todas estas preparaciones se busca usar jugos naturales, pues al echar mano de los industrializados el sabor cambia debido a la cantidad de azúcares.

Toma en cuenta que para utilizar jugos y néctares en tus platillos es importante conocer la temporada de las frutas; de lo contrario, pueden echar en falta las condiciones físicas y químicas que ayudan a obtener un buen sabor en los alimentos. De igual forma, recuerda que consumirlos de forma natural es la mejor opción, pues así evitarás consumir colorantes o conservadores artificiales.

PRINCIPALES COMPONENTES NUTRICIOS EN LOS JUGOS

Vitamina C: antioxidante, interviene en el sistema inmune, facilita la absorción de hierro.
Tiamina: participa en procesos metabólicos, nutrimento importante en el sistema nervioso y cardiovascular.
Ácido fólico: importante en periodos de crecimiento y embarazo, esencial en la formación de eritrocitos.
Potasio: influye en el balance electrolítico.
Magnesio: cofactor de diversas enzimas, tiene función en la contracción muscular.

Fuentes
· CODEX STAN 247-2005. Norma general del Codex para zumos (jugos) y néctares de frutas.
· Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.
· Flowerdew, Bob. (2006). *El gran libro de las frutas*. Barcelona: Integral.
· O'Neil, Carol E.; Nicklas, Theresa A.; Rampersaud, Gali C.; Fulgoni III, Victor L. (2012). "100% Orange juice consumption is associated with better diet quality, improved nutrient adequacy, decreased risk for obesity, and improved biomarkers of health in adults: National Health and Nutrition Examination Survey, 2003-2006". *Nutrition Journal*, 11:107.
· Sanigorski, A., Bell, A., Swinburn, B. (s.f.). "Association of key foods and beverages with obesity in Australian schoolchildren". Public Health Nutrition: 10(2), 152-157.

CONTRATO

Tarjetas de crédito bajo la lupa

Estos instrumentos pueden traerte muchos beneficios, pero tenerlos y usarlos cuesta dinero. Vale la pena que conozcas las distintas opciones que existen, con el fin de que elijas la que más te convenga. En esta Radiografía, Condusef sometió a evaluación a las siete instituciones bancarias[1] de mayor demanda y no les fue tan bien. ¿Quieres conocer su calificación?

Poseer una tarjeta de crédito es una gran ventaja, pues representa una excelente herramienta para acceder a muchos productos y servicios, y pagarlos sin la necesidad de traer efectivo o de presentarse frente a frente con el proveedor. Con ella puedes hacer compras en línea o por teléfono; realizar reservaciones en hoteles, restaurantes y clubes; dejar garantía cuando rentas un auto o sacas un teléfono celular; domiciliar el cobro de servicios como teléfono, luz y televisión de paga; financiar la compra de muebles, viajes y hasta colegiaturas a meses sin intereses; disponer de efectivo en cajeros automáticos; pagar en un sinnúmero de establecimientos afiliados, entre muchos otros servicios.

Si la usas adecuadamente, será tu mejor aliada, pero si cometes el error de gastar más de lo que puedes pagar, se convertirá en un lastre. Por eso, es muy importante que verifiques las comisiones a las que está sujeta tu tarjeta, ya que son varias y por diferentes conceptos. Asimismo, deberás estar al pendiente de la tasa de interés ordinaria que cobra el banco por el total de consumos realizados en un lapso determinado (28 días aproximadamente) y de los montos de los cargos moratorios en caso de no realizar oportunamente los pagos mínimos de tu tarjeta.

[1] Se toman como siete instituciones, ya que tras la fusión de Banorte-Ixe, se cuenta a ambas como una sola entidad financiera.

25.8
MILLONES DE TARJETAS DE CRÉDITO circulan en México*

* Tarjetas vigentes al cierre del trimestre julio-septiembre de 2013.
(**Fuente:** Banxico).

La tarjeta de crédito es una herramienta de consumo; no obstante, como bien sabes, la defensa de tus derechos como tarjetahabiente no compete a **Profeco**, sino a la **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)**, misma que en 2013 realizó un estudio para conocer el desempeño de los distintos bancos respecto de este producto tan utilizado.

Echa un vistazo a los resultados de cada institución, pero si vas a sacar una nueva tarjeta, no dejes de visitar el banco de tu elección y preguntar por todas las opciones disponibles, así como por cada uno de sus beneficios y costos hasta que agotes todas tus dudas, para saber cuál es la que más te conviene.

Con el objetivo de que como usuario de servicios financieros tengas mayor conocimiento y elementos para tu defensa, **Condusef** evalúa y supervisa los productos con los que cuentan las diversas instituciones financieras, en este caso, la tarjeta de crédito.

Millones de usuarios, miles de quejas

Las tarjetas de crédito son el principal producto financiero en cuanto a reclamaciones.

1 MILLÓN
431 MIL RECLAMACIONES
se presentaron en **Condusef** durante el primer semestre de 2013

64%
DEL TOTAL DE LAS RECLAMACIONES
que atiende la Comisión corresponde a tarjetas de crédito

¿Qué es la evaluación?

Es cuando **Condusef** solicita a las instituciones la documentación asociada a una tarjeta de crédito (contratos de adhesión, carátula y estado de cuenta) y que te entregan como usuario de servicios financieros, para verificar que cumpla con la normativa.[2] En caso de incumplir, se pide a la entidad financiera que realice las modificaciones necesarias para que satisfaga lo establecido en la ley.

¿Cómo se lleva a cabo?

1 Enero de 2013. Condusef requirió documentación a las instituciones financieras para su evaluación, con la finalidad de verificar que su información fuera clara y veraz, para que como tarjetahabiente cuentes con toda la información de tu producto.

2 Febrero de 2013. En aquellos documentos en los que encontró inconsistencias, **Condusef** ordenó realizar los cambios respectivos para que se adecuaran a lo que estipula la ley.

3 Marzo de 2013. Después de la evaluación de enero pasado, las instituciones financieras realizaron los cambios ordenados; tras la modificación, cada institución recibió una calificación que va de 0 a 10.

¿Qué es la supervisión?

Para conocer si los cambios de la evaluación se llevaron a cabo, **Condusef** volvió a requerir la documentación a las entidades financieras, pero ahora de manera aleatoria, para detectar si realmente acataron la orden y realizaron las modificaciones marcadas o si la información entregada a esta Comisión es la misma que recibes como usuario; a este proceso se le conoce como supervisión.

[2] Ley de Protección y Defensa al Usuario de Servicios Financieros, Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros y Disposición Única de la Condusef aplicable a las Entidades Financieras.

¿Cómo se realiza?

1 Agosto de 2013. Condusef pidió a las instituciones financieras los expedientes de 15 clientes elegidos al azar, para cotejar que los cambios marcados durante la evaluación realmente se realizaron. De esta supervisión, las instituciones obtuvieron otra calificación que va del 0 al 10.

Derivadas de ambos análisis, las instituciones tuvieron las siguientes calificaciones:

Institución	Evaluación	Supervisión
Bancos		
Bancomer (BBVA Bancomer)	9.9	2.8
Scotiabank	9.9	7.0
HSBC	10	8.3
Sofomes E.R.		
Santander Consumo (Santander)	9.6	6.0
Banorte	9.7	8.5
Ixe Tarjetas	9.7	6.9
Tarjeta Banamex (Banamex)	9.0	7.4
Sociedad Financiera Inbursa (Inbursa)	9.7	5.9

Motivos por los que las instituciones obtuvieron estas calificaciones

BBVA Bancomer

PASÓ DE 9.9 A 2.8

- El contrato que dio a firmar al cliente, no es el mismo que se encuentra en el Registro de Contratos de Adhesión (RECA).
- El CAT que se especifica en la carátula o portada del contrato no está personalizado.
- El estado de cuenta no informa la tasa de interés que se aplica al usuario.
- El contenido de la carátula no coincide con el cuerpo del contrato.
- No informa sobre las comisiones que cobra.

HSBC

PASÓ DE 10 A 8.3

- La tasa de interés del contrato no se encuentra personalizada, únicamente es informativa.
- En el estado de cuenta de abril, no se envió el cuadro comparativo de tasas y comisiones. **Ojo:** De acuerdo con la ley,[4] en abril y octubre los bancos están obligados a enviar, en los estados de cuenta, un cuadro comparativo de tasas y comisiones con respecto a otras tarjetas de la misma categoría.

Scotiabank

PASÓ DE 9.9 A 7.0

- El contrato firmado con el cliente no es el que se encuentra registrado en el RECA.
- En el estado de cuenta, la tasa de interés ordinaria y el CAT están marcadas con 0%, lo cual no corresponde a lo real, ya que sí se generan intereses y se reflejan movimientos, por lo que la información es errónea.

[3] Artículo 4 Bis 2 de la Ley para la transparencia y ordenamiento de los servicios financieros.

Santander Sofom

- El contrato firmado con el cliente no es el que se encuentra en el RECA.
- Aunque el contrato es con la Sofom Santander Consumo, en el contrato se otorga la facultad al banco de que, en caso de que el usuario tenga un adeudo, este se cargue a la cuenta del cliente con el mismo banco y no con la Sofom.
- Desde la solicitud del crédito se incluye un espacio para que el cliente autorice la activación de la tarjeta de crédito, antes de recibirla. **Ojo:** Al autorizar una tarjeta antes de que la reciba el usuario, este puede ser víctima del robo de identidad, ya que puede ser utilizada por otra persona a su nombre.
- Dicha solicitud no coincide con la que se encuentra en el RECA.

Sofom Banorte

- La autorización del cliente para el intercambio de información para fines publicitarios se encuentra incompleta, y aunque se cuenta con la firma del usuario, en la autorización no se indica el sentido de ella: si es para recibir, o no, información adicional.

Banamex Sofom

- El estado de cuenta no contiene el gráfico comparativo que informa al usuario sobre: el crédito disponible, los cargos, su saldo anterior, así como los intereses o comisiones que se le cargaron a su tarjeta.
- La fecha de corte que se informa en la carátula no es la misma que se encuentra en el cuerpo del contrato.
- La tasa de interés que se indica en la carátula es la tasa máxima del producto, por lo que no es la que se aplica al momento de la contratación.

Sofom IXE

- El contrato que firmó el cliente no es el mismo que se encuentra en el RECA.
- Aunque el contrato es con la Sofom IXE, en el contrato se otorga la facultad al banco de que, en caso de que el usuario tenga un adeudo, este se cargue a la cuenta del cliente con el mismo banco y no con la Sofom.
- En el contrato no se informa que cuando se trata de un día inhábil bancario, el pago sí se podrá realizar al día siguiente hábil bancario.
- En la carátula no se señala la forma en la que el usuario puede consultar su estado de cuenta.
- El estado de cuenta no informa el tiempo que tardaría el usuario en cubrir un adeudo en caso de realizar el pago mínimo, en términos de la Disposición Única de la Condusef aplicable a las Entidades Financieras.

PASÓ DE 9.7 A 6.9

INBURSA

Sofom

- El contrato que firma el cliente no es el mismo que se encuentra en el RECA.
- Aunque el contrato es con la Sofom Inbursa, en el contrato se otorga la facultad al banco de que, en caso de que el usuario tenga un adeudo, este se cargue a la cuenta del cliente con el mismo banco y no con la Sofom.
- La línea de crédito que se indica en la carátula tiene una leyenda que la denomina como "ilustrativa", lo que quiere decir que está sujeta a variación.
- El CAT que se indica en el estado de cuenta es de 0%, por lo que no es información real.

¿Cómo me impacta?

1 El contrato firmado con el cliente no es el que se encuentra en el RECA: si las instituciones no te entregan el contrato registrado en el RECA, la validez del documento se puede ver afectada, pues como usuario desconoces cuáles son las condiciones reales bajo las que debe regirse. Además, al tener comisiones que no sean claras o que sean ilegales, tasas de interés sin determinar o con cálculos incorrectos, o contener cláusulas ilegales o abusivas que ya se habían modificado, tu patrimonio puede verse comprometido.

2 La carátula del contrato no está personalizada: no entregar al usuario la carátula personalizada implica que no puedes conocer con exactitud las características del contrato que estás firmando, y con ello los costos que te aplicarán como usuario de productos financieros, por lo que puedes caer en inexactitudes, como: no conocer el CAT, ignorar tu línea de crédito, la tasa de interés, las comisiones y la fecha de corte o de pago de tu tarjeta de crédito.

3 El contrato o estado de cuenta tiene inexactitudes o no informa sobre algunos conceptos: si la institución financiera no te informa sobre el comportamiento que ha tenido tu tarjeta de crédito, referente a conceptos del producto como CAT, tasa de interés, comisiones o uso del crédito del cliente, te afecta porque la entidad financiera no te está proporcionando la información suficiente con el objetivo de que administres adecuadamente tu tarjeta de crédito, y puedes caer en algún adeudo.

¿Qué quiere decir esto?

Que las entidades financieras no replicaron los cambios marcados por esta Comisión a sus diferentes modelos de contratos de adhesión o de productos similares. Por ejemplo, cuando las instituciones tienen diferentes tipos de tarjetas de crédito, como oro, platino, entre otras, puede que hayan hecho los cambios en un solo contrato, y no en el de cada una de las modalidades. Con ello, se afectan tus intereses y derechos como usuario de servicios financieros.

¿Qué sigue?

Como resultado de la supervisión realizada a la tarjeta de crédito, **Condusef** podría imponer alrededor de 256 multas a las siete instituciones mencionadas, por un importe aproximado de 32 millones de pesos.

CONDUSEF

Si tienes dudas o necesitas más información, comunícate a **Condusef**, al **5340 0999** desde la Ciudad de México y área metropolitana, o al **01 800 999 80 80** desde el resto del país. También puedes visitar su página, en **condusef.gob.mx**

El Laboratorio Profeco reporta

NÉCTARES DE FRUTA

Mucho dulce
y pocas frutas

Estas bebidas suelen encontrarse en los mismos anaqueles de los jugos de fruta, pero no son lo mismo. Si eres de los que no lee las etiquetas, quizá los hayas confundido en más de una ocasión. ¿Crees que estás bebiendo fruta? Tal vez muy poca. Lo que sí es seguro es que estás ingiriendo mucha azúcar

El Laboratorio Profeco reporta

NÉCTARES DE FRUTA

¿Conoces el proceso de elaboración de un néctar? Como sabes, a diferencia de un jugo, que no tiene azúcares o edulcorantes añadidos, pues la norma lo prohíbe, el néctar sí permite su adición. Descubre cómo se hace la ambrosía ideal

1. SELECCIÓN

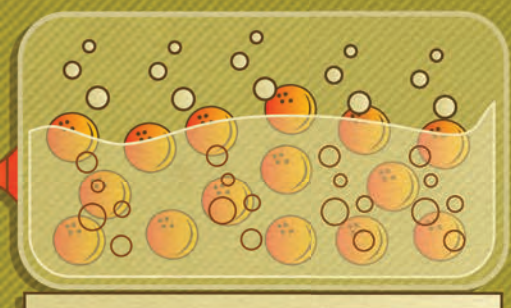
Se cosecha la fruta en el punto óptimo de madurez.

2. RECEPCIÓN

La fruta llega a la planta procesadora, donde se verifica su calidad.

3. LAVADO

La fruta es sometida a un lavado para garantizar la higiene.



4. PRECOCCIÓN

El objetivo es ablandar la fruta para facilitar el pulpeado, reducir la carga microbiana e inactivar las enzimas que producen el oscurecimiento de la fruta.

5. PELADO Y PULPEADO

Si la fruta tiene hueso, se somete a deshuesadoras y a tamizado, para retirar huesos y piel. Así, se obtiene la pulpa o jugo, libre de pepas y cáscaras.

México elige

En nuestro país, los jugos y néctares de mayor demanda son:

Piña

Toronja

Durazno

Manzana

Guayaba

Pera

7. ESTANDARIZACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes que constituyen el néctar: dilución de la pulpa, regulación del dulzor y la acidez, adición de azúcares diferentes a los de la fruta, estabilizadores y conservadores.

8. PASTEURIZACIÓN

Con el fin de evitar alteraciones en el producto y asegurar su inocuidad, el néctar recibe un tratamiento térmico o pasteurización.

6. REFINADO

Se reduce el tamaño de las partículas de la pulpa, otorgándole una apariencia más homogénea.

9. ENVASADO

El néctar se envasa para su distribución comercial.

La representación pictórica de la fruta o frutas en la etiqueta no deberá inducir a engaño o a error a los consumidores con respecto a la fruta así ilustrada.

Se entiende por autenticidad el mantenimiento en el producto de las características físicas, químicas, organolépticas y nutricionales esenciales de la fruta o frutas de que proceden.

Mango

Naranja

Uva

Arándano

Fuentes

· Anónimo. (s.f.). "Hábitos y preferencias del consumidor". Consultado el 21 de febrero de 2014, en www.itescam.edu.mx/principal/sylabus/fpdb/recursos/r11669.DOC
· CODEX STAN 247-2005. Norma general del Codex para zumos (jugos) y néctares de frutas. [PDF].
· Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (s.f.). Zumos y néctares. La fruta líquida. Consultado el 21 de febrero de 2014, en http://www.alimentacion.es/imagenes/es/Folleto%20de%20zumos%20y%20n%C3%A9ctares_tcm5-48434.pdf

El Laboratorio Profeco reporta

NÉCTARES DE FRUTA

Las flores atraen a las abejas porque producen néctar, una sustancia rica en azúcares que los laboriosos insectos extraen y utilizan como materia prima para elaborar la miel. Imagina cuán dulce debe ser ese líquido para ser capaz de producir uno de los productos más dulces que nos brinda la naturaleza.

Aunque esta no es una lección de botánica, hay que tener presente que la palabra néctar implica abundancia de azúcares: cuando hablamos de "néctar" de fruta, nos referimos a una bebida que, además de fruta, tiene azúcar añadida.

En las últimas décadas, la producción de néctares de fruta envasados ha mantenido una notable tendencia de crecimiento en el mercado nacional con el fin de satisfacer al consumidor, y con ello, han aparecido nuevos productos que utilizan una gran variedad de frutas, o que incluso mezclan dos o tres. Estas bebidas envasadas son muy prácticas porque están listas para servirse; pero hay que tomar en cuenta que no están hechas 100% de fruta y que por su contenido de azúcar y aporte energético, no deben convertirse en un sustituto del agua simple cuando necesites hidratarte

Los néctares son productos elaborados con cierta cantidad —pocas veces especificada— de jugo o pulpa de fruta, mezclada con agua, azúcares adicionados —el Reglamento de Control de Productos y Servicios permite el empleo de sacarosa, glucosa, fructosa o jarabe de almidón en cantidad no mayor al 20%— y otros ingredientes como acidulantes, aromas y antioxidantes. Por lo que, al final, el contenido total de azúcares en un néctar es la combinación del azúcar proveniente de la fruta más los azúcares adicionados.

A falta de norma, ¿cuánta fruta?

En México no existe una norma que regule estos productos, es decir, no hay un documento que diga cuáles son las características que debe de cumplir un producto para hacerse llamar néctar, situación que se presta para que existan diferencias muy amplias en cuanto a los ingredientes y las cantidades de estos entre las distintas marcas que los producen.

Antes, cuando no existía norma para jugos, también se presentaban numerosas irregularidades, pues muchos de ellos en realidad contenían muy poca fruta, pero a partir de 2009 la norma NOM-173-SCFI-2009 Jugos de frutas preenvasados-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba[1], estableció que cuando una bebida se ostente como jugo, debe efectivamente tratarse de fruta exprimida sin endulzantes ni acidulantes añadidos.

La única normativa que existe sobre los néctares, y que podría servir como referencia para normarlos, es la norma internacional CODEX STAN 247-2005, Norma general del Codex para zumos (jugos) y néctares de frutas, emitida por la OMS[2] y la FAO[3] que entre otras cosas establece el porcentaje mínimo de fruta, el cual debería ser especificado en el envase.

Dado que el consumo de estas bebidas es extendido, es importante que sepas qué es lo que estás bebiendo, pues si tu intención es consumir fruta, tal vez esta no sea la opción más adecuada, mucho menos si la utilizas para aliviar la sed.

[1] Diario Oficial de la Federación (28/08/2009) http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5107330&fecha=28/08/2009
[2] Organización Mundial de la Salud
[3] Por sus siglas en inglés Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

LA PALABRA NÉCTAR IMPLICA ABUNDANCIA DE AZÚCARES: CUANDO HABLAMOS DE NÉCTAR DE FRUTA NOS REFERIMOS A UNA BEBIDA QUE, ADEMÁS DE FRUTA, CONTIENE AZÚCAR AÑADIDA

El estudio

Se analizaron **28** NÉCTARES DE DIVERSAS MARCAS

- 8 de manzana
- 11 de durazno
- 3 de granada
- 3 de arándano
- 2 de mezcla de manzana con arándano
- 1 de mezcla de manzana con granada

Todos los productos fueron adquiridos en el Distrito Federal en tiendas de autoservicio. Para fines comparativos, **los resultados se reportaron por porción de 240 ml.**

Lo que evaluamos

Azúcares provenientes de la fruta. Para verificar el contenido de fruta, se determinó cuántos azucares provienen de la fruta y cuántos son adicionados.

Contenido y tipos de azúcares. Se definió el contenido total de azúcares en 240 ml de producto, así como el tipo de azúcar: fructosa, glucosa y sacarosa.

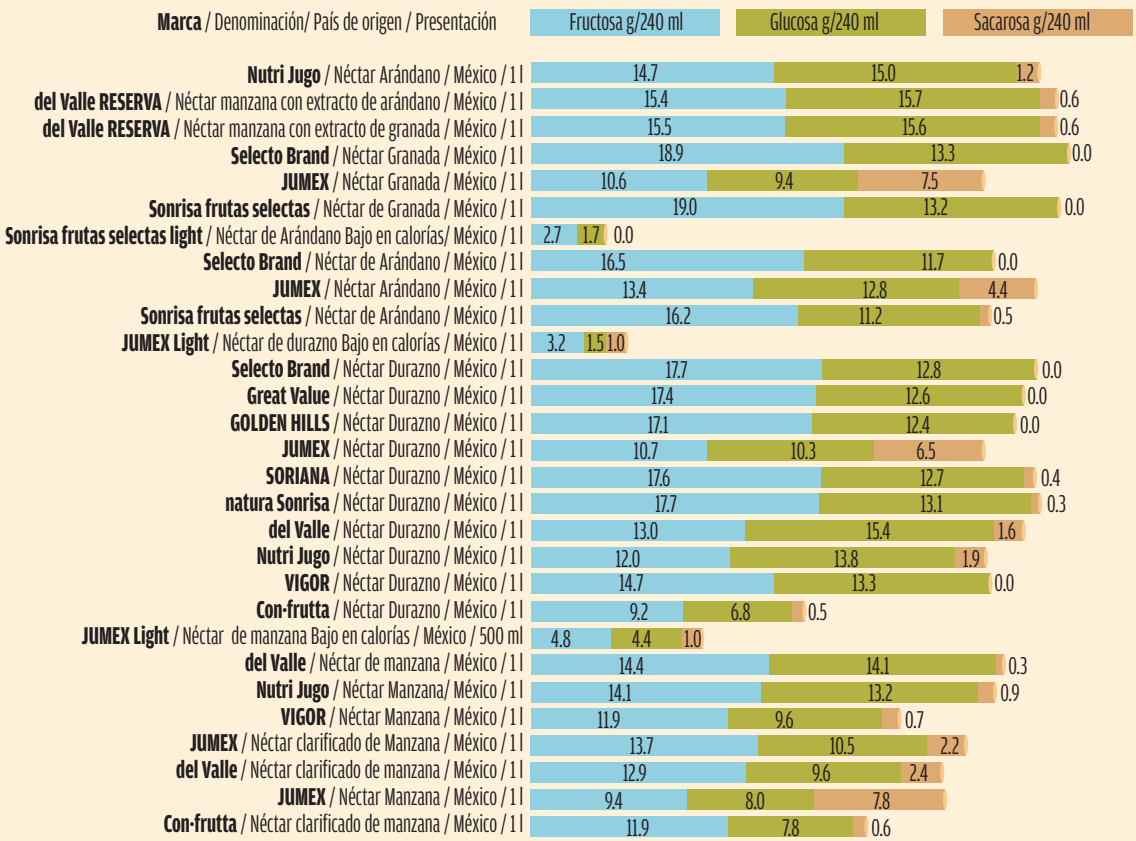
Calidad sanitaria. Para tu tranquilidad, se corroboró que los productos no presentaran gérmenes riesgosos para la salud ni otros microorganismos que aceleraran el deterioro del producto por un inadecuado manejo sanitario.

Información al consumidor. Que la etiqueta declarara conforme a la norma: denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante; lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto, y que esta fuera veraz; asimismo, que no presentara leyendas que indujeran a error o confusión.

Contenido energético o aporte calórico. Este tipo de productos es conocido por tener un aporte calórico importante, debido a su alto contenido en azúcares. Recuerda que los niveles reportados son por porción de 240 ml.

Costo por vaso. Aunque no fue motivo de evaluación, calculamos cuánto te cuesta un vaso de cada producto.

Contenido de azúcares en los néctares por un vaso de 240 ml



El Laboratorio Profeco reporta

NÉCTARES DE FRUTA

Néctar de manzana

Con· frutta

Néctar Clarificado de Manzana

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **20.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **7.5**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **12.7**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **81**
Costo por 240 ml **$ 2.64**

JUMEX

Néctar de Manzana

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **25.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **8.4**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **16.8**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **101**
Costo por 240 ml **$ 3.94**

del Valle

Néctar clarificado de manzana

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **24.9**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **14.3**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **10.6**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **100**
Costo por 240 ml **$ 3.11**

JUMEX

Néctar clarificado de Manzana

México/ 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **26.4**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **13.8**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **12.6**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **106**
Costo por 240 ml **$ 3.94**

LOS NÉCTARES, POR SU ALTÍSIMO CONTENIDO DE AZÚCARES, NO SON BEBIDAS ADECUADAS PARA CALMAR LA SED. PARA HIDRATARTE, BEBE AGUA NATURAL, EL ÚNICO PRODUCTO LIBRE DE CALORÍAS

VIGOR

NÉCTAR DE MANZANA

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **22.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **8.8**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **13.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **89**
Costo por 240 ml **$ 1.92**

Nutri Jugo

Néctar de Manzana

México / 1 l

Información comercial **La marca induce a pensar que es jugo, cuando se trata de un néctar**
Azúcares totales (g/240 ml) **28.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **7.3**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **20.9**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **113**
Costo por 240 ml **$ 3.00**

del Valle

Néctar Manzana

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **28.9**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **7.9**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **21.0**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **116**
Costo por 240 ml **$2.83**

Sensacional de frutas

Manzana

En Estados Unidos suelen decir: "An apple a day, keeps the doctor away" (una manzana al día mantiene alejado al médico), porque esta fruta tan común realmente tiene muchos beneficios para la salud.

- Anticolesterol
- Antioxidante
- Elimina cálculos de riñón y evita su formación
- Antiasma
- Mejora la salud cerebral y la memoria, es antiestrés y antiinsomnio
- Evita que se acumulen toxinas en las articulaciones
- Su potasio, magnesio y fósforo combaten la fatiga crónica
- Ayuda a la circulación y al buen funcionamiento del corazón

Consúmela entera o en jugo de manzana 100%.

U.S. Apple Association. (Julio de 2010). "Apple Health Benefits". Consultado el 21 de febrero de 2014, en http://www.usapple.org/PDF/Health%20Benefits%20Research%20Summary%207-10.pdf

Néctar de manzana

Bajo en calorías

JUMEX Light
Néctar de manzana
Bajo en calorías
México / 500 ml

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **10.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **8.4**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **1.8**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **41**
Costo por 240 ml **$ 5.66**

Ambrosías ligeras

Cada día estamos más informados y somos más conscientes de los problemas que el sobrepeso, la obesidad y la diabetes pueden traer a nuestras vidas. Por ello, **en ocasiones adquirimos productos que se anuncian como light, bajos en calorías o en azúcares. Sin embargo, no todo es lo que parece**.

Para endulzar los alimentos, existen dos tipos de edulcorantes: los calóricos, como la sacarosa (conocida como azúcar), la fructosa, la glucosa y el sorbitol; y los no calóricos, como el aspartame, el acesulfame K, la sucralosa o la steviosida.

Así, cuando alguno de estos es utilizado para endulzar tu bebida, es importante que estés enterado de si una reducción en azúcares realmente propicia una disminución significativa de su aporte calórico.

En el caso de los néctares, por el alto nivel de azúcar que contienen, debes tener cuidado con la cantidad de estas bebidas que consumes. Por ello, considera los siguientes consejos:

· Recuerda que los productos light no son productos adelgazantes; aunque su aporte energético es inferior respecto de su alimento referente convencional, algunos de ellos contienen, por su naturaleza, grasas y azúcares en cantidades significativas.

· Encuentra el balance energético global, es decir, toma en cuenta las calorías que consumes y las que gastas de acuerdo con las actividades que realizas. Es de suma importancia que leas las etiquetas, revises las tablas nutrimentales y consideres el tamaño de las porciones, para que no te lleves sorpresas.

El Laboratorio Profeco reporta

NÉCTARES DE FRUTA

Néctar de durazno

Con·frutta
Néctar de durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **16.5**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **10.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **66**
Costo por 240 ml **$ 2.64**

VIGOR
NÉCTAR DE DURAZNO
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **28.0**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.2**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **21.8**
Aporte calórico (kcal/240 ml **112**
Costo por 240 ml **$ 1.92**

Nutri Jugo
Néctar de Durazno
México / 1 l

Información comercial **La marca induce a pensar que es jugo cuando se trata de un néctar**
Azúcares totales (g/240 ml) **27.7**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **5.8**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **21.9**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **111**
Costo por 240 ml **$ 3.00**

del Valle
Néctar Durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.0**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.0**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.0**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **120**
Costo por 240 ml **$ 3.11**

natura Sonrisa
Néctar de durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **31.0**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.9**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **124**
Costo por 240 ml **$ 3.58**

SORIANA
Néctar de Durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.7**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.5**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **123**
Costo por 240 ml **$2.86**

JUMEX
Néctar de Durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **27.6**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.2**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **21.3**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **110**
Costo por 240 ml **$ 3.94**

GOLDEN HILLS
Néctar de Durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **29.5**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **23.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **118**
Costo por 240 ml **$ 3.35**

Great Value
néctar de durazno
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.0**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **23.9**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **120**
Costo por 240 ml **$ 3.34**

Selecto Brand
NÉCTAR DE DURAZNO
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.5**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **122**
Costo por 240 ml **$ 3.48**

Néctar de durazno
Bajo en calorías

JUMEX Light
Néctar de Durazno bajo en calorías
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **7.7**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **1.5**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **31**
Costo por 240 ml **$ 4.30**

Sensacional de frutas

Durazno

Esta fruta de delicado sabor y consistencia es rica en potasio y baja calorías, y tiene un índice glucémico muy bajo. En otras palabras, sus azúcares se asimilan muy lentamente, por lo que el nivel de glucosa se mantiene estable, eliminando la ansiedad de comer durante un buen rato.

Los betacarotenos y flavonoides que contiene son antioxidantes naturales que, entre otras maravillas:

- Disminuyen el riesgo coronario
- Previenen enfermedades degenerativas (cáncer y diabetes tipo 2)
- Son antienvejecimiento
- Mejoran la vista y la memoria
- Combaten la inflamación celular

Como ves, además de deliciosa, es muy saludable. Cómela entera y en temporada.

Department of Foods and Nutrition, The University of Georgia. (Junio de 2004). Fruit and Vegetables. Lesson: Peaches. Consultado el 16 de febrero de 2013, en http://www.fcs.uga.edu/noahnet/lp/fv/04peachesAngieJune19.pdf

El Laboratorio Profeco reporta

NÉCTARES DE FRUTA

Néctar de arándano

Sonrisa frutas selectas
Néctar de arándano
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **27.8**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **0.6**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **27.1**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **111**
Costo por 240 ml **$ 4.03**

JUMEX
Néctar Arándano
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **30.6**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **6.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **24.5**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **122**
Costo por 240 ml **$ 4.92**

Selecto Brand
NÉCTAR DE ARÁNDANO
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **28.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **0.8**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **27.4**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **113**
Costo por 240 ml **$ 3.96**

Sensacional de frutas
Arándano

En los últimos años, esta fruta endémica del norte de América se ha puesto de moda debido a que diversos estudios científicos han demostrado muchos de sus beneficios, entre los que se pueden contar:[1]

- Alto poder antioxidante que previene de cardiopatías, cáncer y diabetes tipo 2
- Previene infecciones en vías urinarias
- Si se consume sin azúcar añadida, ayuda a la salud bucal, pues elimina algunas bacterias que causan enfermedades periodontales y placa dentobacteriana
- Inhibe la producción de bacterias causantes de la úlcera péptica[2]

Para "sacarle jugo" a las bondades del arándano, es importante que se trate efectivamente de esta fruta sin aditivos ni edulcorantes. El problema es que una gran mayoría de los productos que aparenta ser jugo de arándano, en realidad es jugo de otras frutas mezclado con un poco de jugo de arándano (en parte debido a que es una fruta costosa), agua y azúcares, lo que disminuye sus posibles beneficios. Las siguientes raciones son equivalentes y se recomienda consumir una de estas opciones diariamente:

- 1½ taza de arándano fresco o congelado
- 350 ml de jugo 100% de arándano
- 30 g de arándano deshidratado
- ½ taza de salsa de arándano

[1] Cranberry Health. (s.f.). Cranberry Health Research Milestones. Consultado el 16 de febrero de 2014, en http://www.cranberryhealth.com/PDF/Whole-Body-Health-Research/Whole-Body-Health-Research.pdf
[2] *Helicobacter pylori.*

Néctar de arándano
Bajo en calorías

Sonrisa frutas selectas light
Néctar de Arándano Bajo en Calorías
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **4.4**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **1.3**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **3.1**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **18**
Costo por 240 ml **$ 4.03**

Néctar de Granada

Sonrisa frutas selectas

Néctar de granada
México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **32.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **1.5**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **30.6**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **129**
Costo por 240 ml **$ 3.50**

JUMEX

Néctar Granada
México / 1 l

Información Comercial **Completa**
Azucares Totales g/240 ml **27.4**
Azucares provenientes de la fruta g/240 ml **7.3**
Azucares adicionados g/240 ml **20.2**
Aporte calórico kcal/240 ml **110**
Costo por 240 ml **$4.92**

Selecto Brand

NÉCTAR DE GRANADA
México/ 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **32.2**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml) **1.5**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **30.7**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **129**
Costo por 240 ml **$ 3.96**

Sensacional de frutas

Granada

Esta fruta, ya sea entera o en jugo, como el resto de los frutos muy rojos, tiene un alto contenido en antioxidantes, en especial el llamado punicalagina, que según algunos estudios es el mayor antioxidante de peso molecular descubierto hasta la fecha. Además, es rica en potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, cobre, cinc y vitaminas C, B y E.

- Antienvejecimiento
- Enfermedades cardiovasculares
- Cáncer (radicales libres)
- Enfermedades neurodegenerativas
- Antidiarréico y diurético

Consúmela entera o elabora tu propio jugo para que obtengas todos sus beneficios.

[3] Granatum Plus. (s.f.). "La granada: ¿hablamos de una superfruta?". [Análisis de los estudios sobre beneficios de la granada publicado en la revista Clinical & Translational Oncology, escrito por Enrique G. Jordá]. Consultado el 16 de febrero de 2014, en http://www.zumodegranada.com/la-granada-hablamos-de-una-superfruta/

POR SU ALTO CONTENIDO DE CALORÍAS, NUNCA CONSUMAS ESTOS PRODUCTOS PARA CALMAR LA SED, PREFIERE EL AGUA SIMPLE

Normatividad

- NOM-002-SCFI-2011. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
- NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.
- NOM-130-SSA1-1995. Bienes y servicios. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias.
- NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Ficha técnica

Periodo del estudio
20 de diciembre de 2013 al 14 de febrero de 2014
Periodo de muestreo
20 de diciembre de 2013 al 21 de enero de 2014
Marcas analizadas 28
Pruebas realizadas 1382

El Laboratorio Profeco reporta

NÉCTARES DE FRUTA

Néctar de manzana

Con extracto de granada

del Valle RESERVA

Néctar manzana con extracto de granada

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **31.8**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml)
Manzana **7.4**
Arándano **1.1**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **23.3**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **127**
Costo por 240 ml **$ 4.78**

Néctar de manzana

Con extracto de arándano

del Valle RESERVA

Néctar manzana con extracto de arándano

México / 1 l

Información comercial **Completa**
Azúcares totales (g/240 ml) **31.8**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml)
Manzana **7.4**
Arándano **0.6**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **23.8**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **127**
Costo por 240 ml **$ 4.78**

Nutri Jugo

Néctar Arándano

México / 1 l

Información comercial **La marca induce a pensar que es jugo, cuando se trata de un néctar. Se dice néctar de arándano cuando en realidad es un néctar de manzana y arándano***
Azúcares totales (g/240 ml) **30.9**
Azúcares provenientes de la fruta (g/240 ml)
Manzana **8.1**
Arándano **3.6**
Azúcares adicionados (g/240 ml) **19.1**
Aporte calórico (kcal/240 ml) **124**
Costo por 240 ml **$ 3.00**

*Etiqueta en proceso de corrección por el fabricante

EL CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES EN UN NÉCTAR ES LA COMBINACIÓN DEL AZÚCAR PROVENIENTE DE LA FRUTA MÁS LOS AZÚCARES ADICIONADOS

Recomendaciones de compra y conservación

- Antes de adquirir un néctar, asegúrate de que el empaque se encuentre cerrado, en buenas condiciones y dentro de la fecha de caducidad o consumo preferente.
- Cerciórate que el envase no esté abombado. Si lo está, hay una alta posibilidad de que el producto represente un riesgo para tu salud.
- Recuerda que no son productos sólo de fruta, también les adicionan azúcares.
- Por su alto contenido de calorías, nunca consumas estos productos para calmar la sed, prefiere el agua simple.

Resultados y conclusiones generales

• **Un vaso de néctar de frutas de 240 ml puede aportar de 16.5 hasta 32.2 gramos de azúcares en total**, mismos que, como ya mencionamos, provienen tanto de los azúcares añadidos como de los naturales de la fruta; de esta forma, se trata de un producto no apto para personas diabéticas. Recuerda que la ingesta diaria tolerada por un niño es de 20 gramos y de 28 gramos para los adultos.[1]

[1] American Heart Association. (24 de agosto de 2009). "AHA Scientific Statement: Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health. A Scientific Statement From the American Heart Association". Consultado el 1 de febrero de 2014, en http://circ.ahajournals.org/content/120/11/1011

• **La cantidad de azúcar proveniente de la fruta varía mucho en cada producto**, esto es así porque depende de la especie y cantidad de fruta utilizada. Como puedes ver en las tablas, los néctares de manzana contienen de 7.5 a 14.3 gramos por vaso; de durazno, de 5.8 a 6.2 gramos; de arándano, de 0.6 a 6.1 gramos; y de granada, de 1.5 a 7.3 gramos. Obviamente, los que tienen menos azúcares provenientes de la fruta es porque contienen menos fruta.

• Por las características ácidas del arándano y la granada, **algunos fabricantes de estos néctares los comercializan mixtos, es decir, los mezclan con otra fruta**, que suele ser manzana. En las marcas analizadas predomina el contenido de manzana.

• En cuanto a la calidad sanitaria de los néctares y al contenido neto declarado, **todos cumplieron**.

• En lo que se refiere a lo señalado en el Reglamento de Control de Productos y Servicios, relativo a **no adicionar más de 20% de azúcares, todos los productos cumplen**.

• Respecto de la información al consumidor, **la marca Nutrí Jugo incumple en su denominación al llamarse "néctar de arándano"**, ya que en realidad se trata de un néctar de manzana y arándano. Pese a que señala contener manzana en sus ingredientes, al destacar el arándano falta a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

• El aporte calórico de un vaso de néctar puede llegar hasta 129 kcal por vaso. Por lo tanto, **si bebes 1 litro completo de néctar, estarías consumiendo hasta 542 kcal**.

• **El aporte calórico de las presentaciones light analizadas es, en general, más bajo**. Encontramos nada o bajo contenido de azúcares adicionados, aunque contienen el azúcar de la fruta.

• Como en nuestro país no existe norma para estos productos, **no hay manera de comparar los distintos néctares de sus similares**. Sería importante declarar los contenidos de fruta de acuerdo con lo que marca la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 respecto del etiquetado cuantitativo de los ingredientes. Sólo los néctares de la marca Jugos del Valle declaran sus contenidos de fruta.

Fuentes

· Canché, César y Azucena Canto. 2012. Una aventura en el néctar de las flores. CONABIO. Biodiversitas, 103: 12-16. Consultado el 21 de febrero de 2014, en http://www.biodiversidad.gob.mx/Biodiversitas/Articulos/biodiv103art3.pdf
· Castillo L., Cecilia. (s.f.). "jugos, néctares y refrescos". Alimentos & Salud. Consultado el 16 de febrero de 2014, en http://www.alimentosysalud.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=35&Itemid=82
· Codex Alimentarius. Consultado el 21 de febrero de 2014, en http://www.codexalimentarius.org/codex-home/es/
· Department of Foods and Nutrition, The University of Georgia. (Junio de 2004). Fruit and Vegetables. Lesson: Peaches. Consultado el 16 de febrero de 2013, en http://www.fcs.uga.edu/noahnet/lp/fv/04peachesAngieJune19.pdf
· Laive es vida! (26 de agosto de 2010). "Jugo o néctar, sepa cuál es la diferencia". Laive es vida! Consultado el 16 de febrero de 2014, en http://laiveesvida.com/jugo-o-nectar-sepa-cual-es-la-diferencia/
· U.S. Apple Association. (Julio de 2010). "Apple Health Benefits". Consultado el 21 de febrero de 2014, en http://www.usapple.org/PDF/Health%20Benefits%20Research%20Summary%207-10.pdf

El Laboratorio Profeco reporta

NÉCTARES DE FRUTA

En resumen

Mucha azúcar... y calorías

Como pudiste constatar en nuestros resultados, la mayoría de estos productos aportan mucha azúcar; a continuación te presentamos, por tipo de fruta, aquellos que presentaron los niveles más altos de la muestra. Todos los productos, excepto los light, contienen arriba del doble o triple de azúcares adicionados que los provenientes de la fruta. Recuerda que los resultados son por porciones de 240 ml, es decir, aproximadamente un vaso de néctar de fruta.

EL RECIENTE 5 DE MARZO, LA OMS EMITIÓ LA RECOMENDACIÓN DE REDUCIR LA INGESTA DIARIA DE AZÚCAR A LA MITAD: SÓLO 6 CUCHARADITAS DIARIAS (25 g)

Granada	Durazno	Arándano	Manzana
Néctar Granada Selecto Brand 30.7 g de azúcares añadidas y 129 kcal por porción	**Néctar de durazno natura Sonrisa** 24.9 g de azúcares añadidas y 124 kcal por porción	**Néctar Arándano Jumex** 24.5 g de azúcares añadidas y 122 kcal por porción	**Néctar de Manzana del Valle** 21 g de azúcares añadidas y 116 kcal por porción
Néctar de Granada Sonrisa frutas selectas 30.6 g de azúcares añadidas y 129 kcal por porción	**Néctar de Durazno Soriana** 24.5 g de azúcares añadidas y 123 kcal por porción		

Tómalo en cuenta

Por su parte, los néctares light aportan entre 18 y 41 calorías por porción, aproximadamente la cuarta parte que los néctares regulares.

Registro Público para Evitar Publicidad

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, oficina o celular, **inscribe tus números en el RePEP.**

- En el DF, Guadalajara y Monterrey, marca al **9628 0000**, o al **01 800 962 8000** en el resto del país, las **24 horas**, los **365 días** del año.
- Si pasados **30 días** de estar inscrito, una empresa vuelve a llamarte, denúncialo al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el DF y zona metropolitana, o **01 800 468 8722** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publicidad, **Profeco** te respalda.

REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

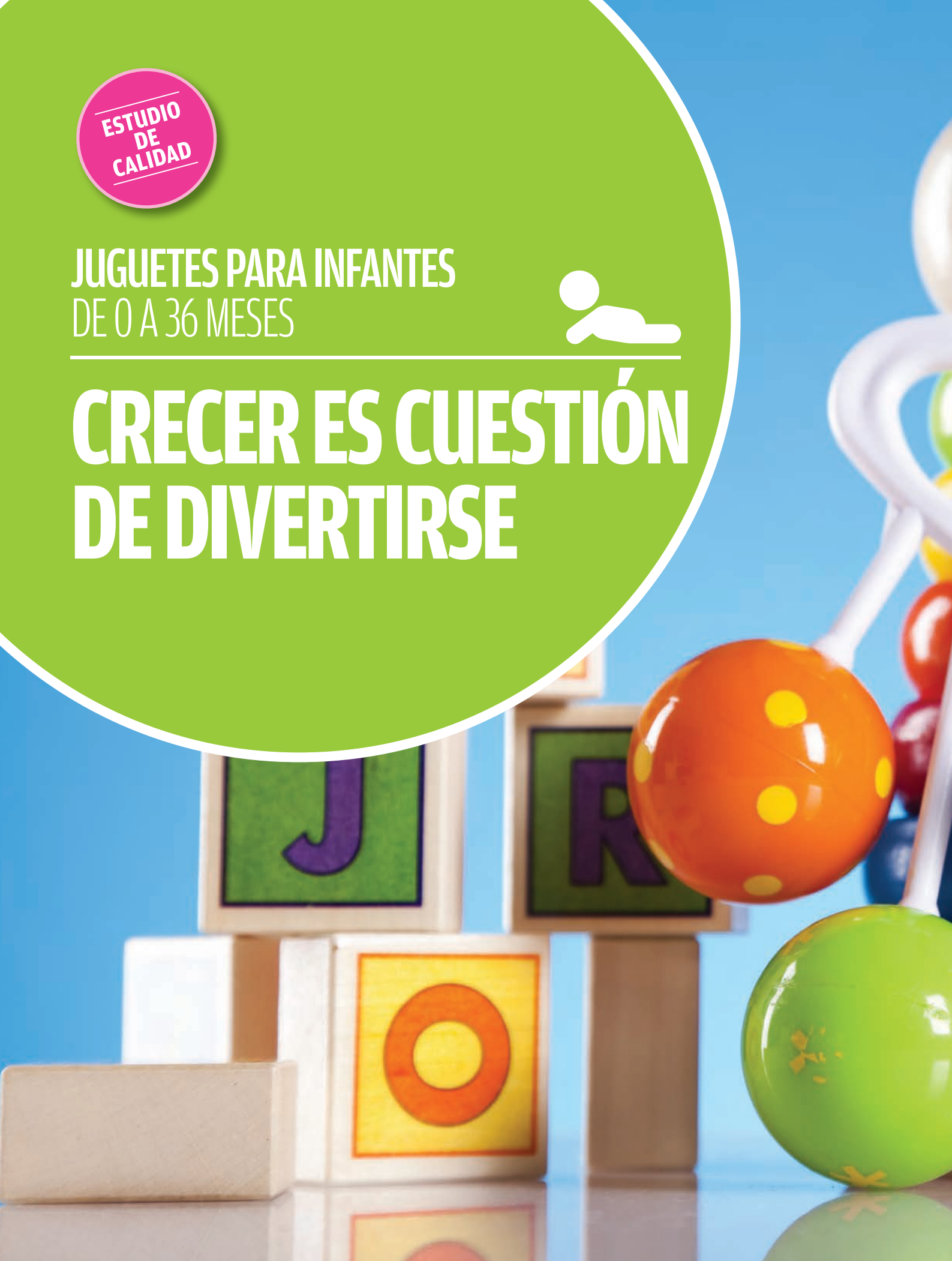
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTUDIO DE CALIDAD

JUGUETES PARA INFANTES
DE 0 A 36 MESES

CRECER ES CUESTIÓN DE DIVERTIRSE



Jugar es un trabajo muy serio en los primeros meses de vida. A través de la exploración de los cinco sentidos, inicia y madura el entendimiento del mundo. **En esta etapa, los juguetes son las herramientas más apropiadas para aprender, entre otras cosas, emociones, roles y aptitudes que ayudan a estimular y, con ello, a desarrollar el cerebro del bebé.** Sin desatenderlos y después de comprobar que los juguetes son adecuados y seguros para su edad, déjense al alcance de los niños

ESTUDIO DE CALIDAD

El juego es una actividad fundamental, pero durante la infancia es indispensable porque contribuye al desarrollo físico, mental y social del niño. Jugar lleva consigo un aprendizaje, y más allá de la diversión, es una preparación para la vida adulta, pues a través de este los pequeños construyen sus vivencias emocionales y ponen en marcha los roles que tendrán que desarrollar cuando crezcan; y si además los adultos participan en el juego, el aprendizaje y la seguridad aumentan.

Durante la niñez los juguetes estarán entre sus más preciadas posesiones, pero en esta etapa inicial son una herramienta importantísima para su aprendizaje, como lo serán los libros y la computadora unos años después; no obstante, precisamente el grupo de niños menores de 3 años —de cero a 36 meses— es el que más riesgo corre de lastimarse con los juguetes; aunque en la mayoría de los casos las lesiones no son graves, por desgracia sí llega a haber casos fatales. Dichas lesiones pueden ser desde simples rozaduras hasta contusiones, quemaduras, intoxicación o asfixia por atragantamiento; siendo esta última la causa principal de las muertes relacionadas con los juguetes.[1] Por esta razón, nunca hay que dejarlos desatendidos, aparte de que sus juguetes tienen que ser muy seguros y adecuados para su edad y capacidades.

FICHA TÉCNICA

• Periodo de análisis
4 al 21 de febrero de 2014

• Periodo de muestreo
15 de enero al 21 de febrero de 2014

• Marcas/modelos analizados
7/28

Pruebas realizadas
252

Por todo lo anterior, es esencial no sólo permitir, sino propiciar que el niño juegue, acondicionándole un área de la casa para ello y proporcionándole los juguetes y materiales necesarios y adecuados, así como facilitarle experiencias que enriquezcan su mundo desde que son pequeñitos.

El juguete perfecto

Para elegir el juguete adecuado es muy importante que los padres intenten despertar el interés del niño hacia aquellos que le ayuden a desarrollar sus propias habilidades; también que procuren que los juguetes que le den sean muy variados y diferentes entre sí, para estimular todas las capacidades que correspondan a cada etapa de su desarrollo.

◗ **Primer año.** Durante los **primeros meses** de vida, los niños comienzan por explorar y reconocer las texturas, la rigidez o blandura de los objetos, al tiempo que experimentan los sonidos que emiten y, sobre todo, su percepción del sentido del gusto, de ahí que todo se lo lleven a la boca, lo zarandeen, lo golpeen o lo dejen caer.

Los juguetes más recomendados en este periodo son los móviles, que por lo general se colocan sobre la cuna del bebé para que haga girar objetos de colores brillantes que motiven y desarrollen su atención visual y reproduzcan melodías tranquilas y agradables que lo arrullen y estimulen su audición. También se recomiendan los espejos —elaborados especialmente para ellos, nunca uno de cristal— para que poco a poco descubran su propia imagen y su cuerpo, cómo funciona cada una de sus partes y cómo controlarlo. Los conos de aros también son favorables, al principio sólo se los meterá a la boca, pero una vez familiarizado con ellos aprenderá a colocarlos en orden en la columna, desarrollando así sus capacidades finas y la percepción del tamaño.

Casi al término de este periodo ya se incorpora por sí solo, por lo que vale la pena que acceda a juguetes que le permitan estimular su equilibrio y fortalecer sus músculos, por lo que se recomiendan los juguetes para empujar y/o arrastrar.

◗ **Segundo y tercer año.** Los niños de **13 a 36 meses** están más conscientes de cómo funcionan las cosas que les rodean y cómo pueden utilizarlas, ya que ahora saben que cada una de ellas sirve para algo distinto, y también desarrollan parte de su aprendizaje por medio de la imitación de situaciones cotidianas que realizan los adultos y niños mayores. Empiezan a diferenciar colores y formas, por lo que aquí podríamos recomendar juguetes de colores brillantes y tamaños y formas que puedan tomar con seguridad entre sus manos.

Los juguetes en los cuales tienen que hacer coincidir una pieza con otra (rompecabezas de piezas o bloques grandes) o introducirla por el orificio para ello, igualmente estimulan la coordinación entre las manos y la vista, pero también trabajan su capacidad lógica para resolver conflictos; los juguetes que funcionan con teclas o palancas para liberar compuertas, hacer sonar melodías o encender señales luminosas, además de que les ayudan a perfeccionar sus capacidades motoras finas, les enseñarán de forma tangible la relación causa-efecto.

A los dos años de edad, el niño por lo general ya es capaz de patear una pelota, lo que le sirve para desarrollar capacidades motoras gruesas y estimular la coordinación entre las manos y piernas en conjunción con la vista.

[1] American Academy of Pediatrics. (2008). "Juguetes seguros: Una guía para los padres (A Parent's Guide to Toy Safety)". American Academy of Pediatrics. Consultado el 3 de marzo de 2014, en http://patiented.aap.org/content2.aspx?aid=5075

Es esencial propiciar que el niño juegue, acondicionándole un área para ello y proporcionándole los juguetes adecuados

El juego de roles es esencial en esta estapa y consiste en imitar las actividades cotidianas de los adultos, por lo que los juguetes como herramientas, coches, computadoras de juguete, bolsas de mano, cocinas, muñecas y todo aquello que simula de forma confiable el mundo que los rodea, son una excepcional herramienta para su aprendizaje y consolidación, ya que los ayuda a expresar emociones, sentimientos y gustos, además de encaminarlos más fuertemente en la socialización con sus pares y a marcar su tendencia de desarrollo profesional a futuro.

A prueba de niños

Tratándose de juguetes, la oferta en nuestro país es prácticamente infinita. Analizarlos todos sería casi imposible, aunque aquí sólo estemos considerando aquellos recomendados para infantes y niños menores de 36 meses. Sin embargo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de tomar una muestra aleatoria —dentro del mercado formal—, para lo cual se visitaron tiendas especializadas, departamentales y de autoservicio de la República, con el fin de seleccionar aquellas marcas y modelos de juguetes más representativos para analizar su calidad y seguridad en nuestro laboratorio, y así, poder orientar al consumidor en la selección de aquellos juguetes que, aparte de bonitos, sean muy seguros y confiables, para que los integrantes más nuevos de la familia puedan interactuar con ellos.

ESTUDIO DE CALIDAD

EL ESTUDIO

Se examinaron 28 modelos de 7 marcas de juguetes que se comercializan en nuestro país, en cuyos empaques o etiquetas se indica que son adecuados para infantes menores de 36 meses de edad, de los cuales 2 fueron de fabricación nacional y los 26 restantes de importación (de origen chino).

Para evaluar su desempeño y calidad, estos productos fueron sometidos a siete pruebas distintas:

Información al consumidor

Se verificó que la información que ostentan los empaques o etiquetas de los juguetes analizados fuera veraz y no indujera a error o confusión del consumidor, con respecto a la naturaleza y características de los juguetes, además de que presentaran, en idioma español y con letra legible, como mínimo, la información comercial obligatoria:

- Nombre genérico del producto
- Cantidad
- Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del fabricante o responsable de la fabricación para productos nacionales o bien del importador
- País de origen
- Leyenda o símbolo que indique la edad del consumidor recomendada por el fabricante para su uso
- En su caso, el tipo y cantidad de pilas y/o baterías o de cualquiera otra fuente de alimentación del juguete menor o igual a 24 V, en forma gráfica o escrita, que requiera para su funcionamiento, o las características eléctricas nominales de alimentación del juguete, cuando este consuma para su operación una tensión mayor a 24 V[2]

Te adelantamos que en este rubro todos los productos analizados cumplieron.

[2]La información referente a características eléctricas de la fuente de alimentación empleada (cuando así lo requiera) puede ostentarse adicionalmente en el instructivo del juguete.

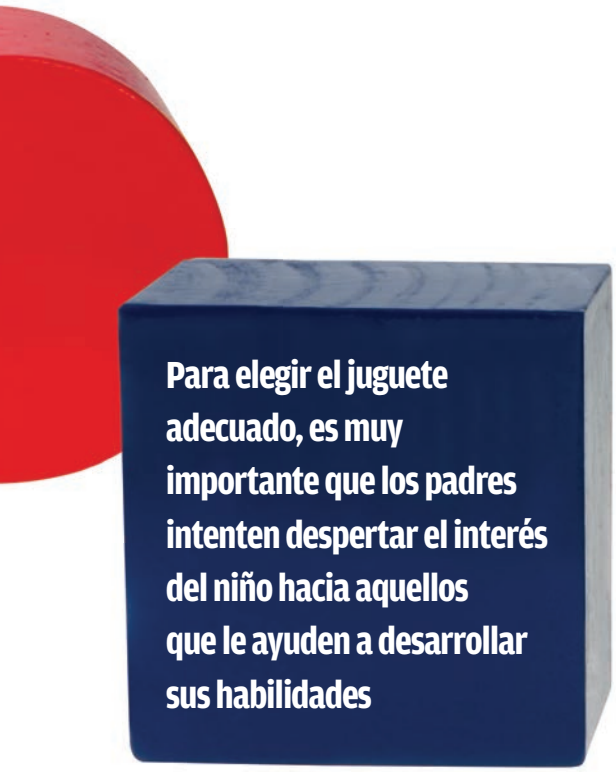
Instructivo

Se verificó que los juguetes (cuando fuera necesario) contuvieran un manual con indicaciones claras y precisas, en idioma español, que señalaran el uso normal, conservación y mejor aprovechamiento del juguete, así como las advertencias necesarias para el manejo seguro y confiable del mismo, como: precauciones durante su manejo, uso o disfrute del juguete, e indicaciones de conexión o ensamble para su adecuado funcionamiento —cabe recordar que los juguetes destinados a niños de hasta 3 años no deben incluir piezas pequeñas—.

Garantía

La garantía es opcional, así que, únicamente en aquellos casos en los cuales el fabricante nacional, importador o comercializador responsable del juguete ofrece una garantía aplicable al producto, se verificó que esta estuviera establecida en los términos dispuestos por la Ley Federal de Protección al Consumidor e indicara y cumpliera con lo siguiente:

- Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor nacional o importador del producto y teléfono de servicio en territorio nacional
- Identificaciones de los productos y/o modelos a los que aplica
- Nombre y domicilio del establecimiento en la República Mexicana donde puede hacerse efectiva, así como aquellos en los que el consumidor pueda adquirir partes y refacciones
- Términos y condiciones, duración, conceptos que cubre, limitaciones o excepciones
- Procedimiento para hacerla efectiva
- Espacio para precisar la fecha en que el consumidor recibió el producto o indicar los documentos de referencia donde esta se señale
- Leyenda que indique que para hacer efectiva la garantía no pueden exigirse otros requisitos más que la presentación del producto, la garantía vigente y el comprobante de venta



Para elegir el juguete adecuado, es muy importante que los padres intenten despertar el interés del niño hacia aquellos que le ayuden a desarrollar sus habilidades

Acabados

Por inspección visual y prueba manual, se constató que las muestras analizadas no presentaran defectos en su construcción, como pueden ser: cambio de color del material en las partes que constituyen el cuerpo, faltantes o sobrantes de material, mal ensamble u otras imperfecciones que pudieran demeritar el aspecto, desempeño o calidad del producto.

Seguridad

Por tratarse de juguetes destinados a niños de hasta 3 años, se corroboró que ninguno presentara aristas pronunciadas o filos punzocortantes que pusieran en riesgo la integridad física de los usuarios, ni piezas pequeñas que pudieran desprenderse fácilmente y con ello incrementar el riesgo de muerte por asfixia por atragantamiento, considerando como partes pequeñas aquellas que, sin comprimirse, se introduzcan por completo en cualquier orientación dentro de un cilindro de prueba para partes pequeñas (que simula las dimensiones de la tráquea de un infante de esta edad). **Para tu tranquilidad, todos los juguetes analizados son seguros.**

Funcionamiento

Se verificó que cada uno de los juguetes analizados cumpliera con todas y cada una de las funciones para las cuales fue diseñado, especificadas por el fabricante en su manual de usuario o etiquetado de información al consumidor, para lo cual, cuando aplicó, se armó el producto junto con los accesorios incluidos (conforme a lo especificado por el fabricante en su manual de usuario) y se hizo funcionar; en el caso de juguetes con bloques, se analizó la correspondencia estructural de las piezas con su respectivo receptáculo; en el de juguetes articulados, que los movimientos fueran libres; y para los juguetes musicales y/o con luces, que su operación fuera fácil conforme a la edad recomendada por el fabricante para el producto, para determinar si su funcionamiento era el esperado.

Biodisponibilidad

Existen pinturas y tintas que pueden contener metales y ciertos elementos tóxicos, los cuales, si entran en contacto con el consumidor, representan un riesgo para su salud. Tal es el caso de los metales pesados, cuya peligrosidad es mayor para infantes menores de 3 años o en etapa preescolar, etapas en las que suelen llevarse a la boca objetos no comestibles, hábito conocido como "pica".

Al chupar, lamer o tragar objetos recubiertos con pinturas que contienen elementos metálicos, estos entran al organismo vía el tracto digestivo. Por lo tanto, el objetivo de esta prueba fue verificar que las pinturas y tintas utilizadas estén dentro de los límites establecidos para los juguetes destinados para niños menores de 3 años, para lo cual se realizó la determinación de la biodisponibilidad de metales pesados, tales como: cadmio (Cd), cromo (Cr) y plomo (Pb).[3]

[3] No son objeto de esta prueba aquellos juguetes pigmentados en la masa (juguetes cuyos materiales fueron pigmentados durante el proceso de fabricación), así como triciclos, juguetes montables o juguetes de grandes dimensiones que no sean susceptibles a que el niño se los lleve a la boca para chuparlos o lamerlos.

NORMATIVIDAD

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-015-SCFI-2007. Información comercial - Etiquetado para juguetes

NOM-252-SSA1-2011. Salud ambiental. Juguetes y artículos escolares. Límites de biodisponibilidad de metales pesados. Especificaciones químicas y métodos de prueba

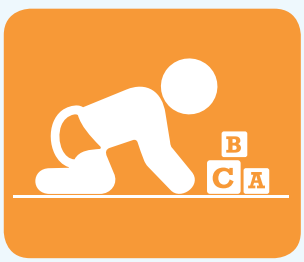
Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD

¿CÓMO SE ESTABLECE LA EDAD RECOMENDADA PARA CADA JUGUETE?

Por la seguridad del juguete (por ejemplo, si presenta algún riesgo de asfixia).

Por la habilidad del niño para jugar con el juguete.



Por la habilidad del niño para entender cómo se usa el juguete.

Según las necesidades e intereses y los diversos niveles de desarrollo del niño.

Estas recomendaciones[4] se basan en los niveles generales de desarrollo para distintos grupos de edad, pero cada niño es diferente. Lo que es adecuado para un niño, tal vez no se ajuste a las destrezas y necesidades de otro. Equipara el juguete con las habilidades del niño. Un juguete demasiado avanzado o demasiado simple para tu hijo podría ser usado del modo inadecuado, lo que podría conducir a una lesión.

[4] Listado de juguetes que la Academia Americana de Pediatría recomienda para ciertos grupos de edades. Ten en cuenta que esta es sólo una guía. Los padres deben revisar a fondo cada juguete que adquieran, así como supervisar en todo momento a sus hijos pequeños.

Nunca dejes solo a un niño mientras juega, incluso con el juguete más seguro

SIMBOLOGÍA			
E Excelente	**MB** Muy bien	**B** Bien	**R** Regular

Bebés pequeños

(Recién nacidos hasta los 6 meses de edad)

Mirar, chupar, escuchar y tocar

- Juguetes móviles o de colgar que estén fuera del alcance del niño
- Sonajeros que el bebé pueda sostener o sacudir con facilidad
- Bolas suaves para apretar
- Espejos grandes y resistentes, montados en la cuna o en la pared

De **0 meses** en adelante

Marca	FISHER-PRICE	FISHER-PRICE
Modelo País de origen	X5829, Monito Musical China	BBT68, Leoncito activity de paseo China
Información al consumidor	Completa	Completa
Edad recomendada (meses)	0-18 meses	0 en adelante
Instructivo	Completa	No presenta (3, 4, 5)
Garantía	No ofrece*	No ofrece
Acabados	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas
Funcionamiento	Correcto	Correcto
Biodisponibilidad	N. A.	N. A.
Evaluación global de calidad	**E**	**MB**

NOTAS:
1. Indicaciones claras y precisas para su uso normal.
2. Indicaciones claras y precisas para su conservación.
3. Indicaciones claras y precisas para su mejor aprovechamiento.
4. Advertencias necesarias para el manejo seguro y confiable de los mismos.
5. Precauciones que deba tomar el usuario para el manejo, uso o disfrute del juguete.

* Únicamente presenta número telefónico del centro de servicio.
N. A.: No aplica

Mayores de **3 meses**

Marca	BABY CONNECTION BY KID CONNECTION	KIDZ TIME	FISHER-PRICE	FISHER-PRICE
Modelo País de origen	BT326000B China	0606-NL, Sonajero con luces y melodías China	T9238, Rinoceronte de actividades China	Y2499, Discover'n grow, Kit de regalo China
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Edad recomendada (meses)	Para 3 meses o más	Mayor a 3 meses	Mayor a 3 meses	Mayor a 3 meses
Instructivo	Cumple	Cumple	No presenta (3, 4, 5)	No presenta (3, 4, 5)
Garantía	No ofrece	3 meses	No ofrece	No ofrece
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas
Funcionamiento	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Biodisponibilidad	N. A.	N. A.	N. A.	N. A.
Evaluación global de calidad	**E**	**E**	**MB**	**MB**

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

ESTUDIO DE CALIDAD

Bebés mayores

(7 a 12 meses de edad)

Atractivos a la vista, el oído y el tacto del niño

- Libros de tela, plástico o cartón con ilustraciones grandes
- Bloques grandes (de madera o plástico)
- Animales, muñecos o pelotas de materiales suaves y lavables
- Tableros de actividades y cubos
- Juguetes que flotan, para la tina del baño
- Juguetes que se aprietan y chillan
- Aros con discos o llaves
- Juguetes de apilar

Mayores de **6 meses**

NOTAS:
1. Indicaciones claras y precisas para su uso normal.
2. Indicaciones claras y precisas para su conservación.
3. Indicaciones claras y precisas para su mejor aprovechamiento.
4. Advertencias necesarias para el manejo seguro y confiable de los mismos.
5. Precauciones que deba tomar el usuario para el manejo, uso o disfrute del juguete.

* Únicamente presenta número telefónico del centro de servicio.
N. A.: No aplica

Marca	BABY CONNECTION BY KID CONNECTION	Fisher-Price	Leap Frog
Modelo País de origen	0732-34, Tableta didáctica China	71050, Pila de aritos México	81185, Picnic comparte y aprende China
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa
Edad recomendada (meses)	6 meses en adelante	6-36 meses	6-36 meses
Instructivo	Cumple	No presenta	Cumple
Garantía	3 meses	No presenta (2, 3, 5)	3 meses
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas
Funcionamiento	Correcto	Correcto	Correcto
Biodisponibilidad	N. A.	N. A.	Dentro de tolerancia
Evaluación global de calidad	**E**	**E**	**E**

SIMBOLOGÍA			
E Excelente	**MB** Muy bien	**B** Bien	**R** Regular

Mayores de **6 meses**

Marca	Leap Frog	Leap Frog	Learnimals	KIDZ TIME
Modelo País de origen	81191, Casita interactiva China	80892, Teléfono bebé 123 China	A3210, Elefantín primeras palabras China	2540, Estrella de rock juego musical para bebé China
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Edad recomendada (meses)	6-36 meses	6 meses a 1 1/2 años	6-36 meses	6 meses en adelante
Instructivo	Cumple	Cumple	Cumple	No presenta (3)
Garantía	3 meses	3 meses	No presenta (2, 3, 4, 5)	3 meses
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas
Funcionamiento	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Biodisponibilidad	N. A.	N. A.	N. A.	N. A.
Evaluación global de calidad	**E**	**E**	**E**	**MB**

Mayores de **9 meses**

Marca	Fisher-Price	Poppin' park	Poppin' park
Modelo País de origen	W9790, Perrito camina conmigo México	31942, Trenecito rueda y lanza China	31943, Elefantin lanzabolitas China
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa
Edad recomendada (meses)	9-36 meses, 20 kg máximo	Más de 9 meses	Más de 9 meses
Instructivo	Cumple	Cumple	Cumple
Garantía	No ofrece	No presenta (2, 3)	No presenta (2, 3)
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas
Funcionamiento	Correcto	Correcto	Correcto
Biodisponibilidad	N. A.	N. A.	N. A.
Evaluación global de calidad	**E**	**E**	**E**

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros, siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

ESTUDIO DE CALIDAD

Niños

(de 1 a 2 años de edad)

Satisfacer la curiosidad natural de un niño pequeño

- Libros de tela, plástico o cartón con ilustraciones grandes
- Muñecos resistentes
- Muñecos de peluche (sin piezas pequeñas o removibles)
- Juguetes para montar (sin pedales)
- Instrumentos rítmicos como campanas, tambores, timbales y xilófonos
- Bloques para ensamblar y apilar
- Juguetes para empujar y jalar (sin cuerdas largas)
- Teléfonos de juguete (sin cuerdas)
- Juguetes con objetos escondidos o que saltan
- Juegos de emparejar y clasificar

Mayores de **12 meses**

Marca	Leap Frog	BABY CONNECTION BY KID CONNECTION
Modelo País de origen	82227, Fiesta del Té musical China	RT1275, Juguete didáctico China
Información al consumidor	Completa	Completa
Edad recomendada (meses)	12-36 meses	12 meses en adelante
Instructivo	Cumple	No presenta (2, 3)
Garantía	3 meses	No ofrece
Acabados	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas
Funcionamiento	Correcto	Correcto
Biodisponibilidad	Dentro de tolerancia	N. A.
Evaluación global de calidad	**E**	**MB**

Mayores de **12 meses**

Marca	KIDZ TIME	KIDZ TIME
Modelo País de origen	LP3032, Juego de anillos China	2870, Caracol China
Información al consumidor	Completa	Completa
Edad recomendada (meses)	12 meses en adelante	12 meses en adelante
Instructivo	No presenta (3, 5)	No presenta (3)
Garantía	No ofrece	No ofrece
Acabados	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas
Funcionamiento	Correcto	Correcto
Biodisponibilidad	N. A.	N. A.
Evaluación global de calidad	**MB**	**MB**

SIMBOLOGÍA			
E Excelente	**MB** Muy bien	**B** Bien	**R** Regular

Mayores de **18 meses**

Marca	Playskool	Fisher-Price	KIDZ TIME	KIDZ TIME	KIDZ TIME
Modelo País de origen	00322, Cubo de formas China	X0629, Estación llaves mágicas China	31511/3-4, animalito con luz y sonido China	13702, Volante de avión China	31244-5, Carritos apilables China
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Edad recomendada (meses)	18 meses en adelante	Mayores a 1 1/2 años	18 meses en adelante	18 meses en adelante	18 meses en adelante
Instructivo	Cumple	No presenta (1, 2, 3)	No presenta (3)	No presenta (1, 3)	No presenta (1, 2, 3)
Garantía	No presenta (2, 3, 4, 5)	No presenta (2, 3, 4, 5)	3 meses	3 meses	No ofrece
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas
Funcionamiento	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Biodisponibilidad	N. A.	Dentro de tolerancia	N. A.	N. A.	N. A.
Evaluación global de calidad	**E**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**

Mayores de **24 meses**

Marca	FISHER-PRICE	Leap Frog	Playskool
Modelo País de origen	BHG21, Mickey amigo gracioso China	81304, Mi Leaptop Scout China	27656, Sr. Cara de Papa China
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa
Edad recomendada (meses)	Mayor a 2 años	2 años en adelante	2 años en adelante
Instructivo	Cumple	Cumple	Cumple
Garantía	No ofrece	3 meses	No presenta (2, 3)
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas	No presenta partes pequeñas
Funcionamiento	Correcto	Correcto	Correcto
Biodisponibilidad	N. A.	N. A.	N. A.
Evaluación global de calidad	**E**	**E**	**E**

NOTAS:
1. Indicaciones claras y precisas para su uso normal.
2. Indicaciones claras y precisas para su conservación.
3. Indicaciones claras y precisas para su mejor aprovechamiento.
4. Advertencias necesarias para el manejo seguro y confiable de los mismos.
5. Precauciones que deba tomar el usuario para el manejo, uso o disfrute del juguete.

* Únicamente presenta número telefónico del centro de servicio.

N. A.: No aplica

Lo que encontramos

- La mayoría de los juguetes analizados, por su simplicidad, no requiere instructivo o manual de usuario; sin embargo, nos percatamos de que algunos de los juguetes que sí lo incluyen no presentan completa la información requerida, omitiendo, entre otras cosas: indicaciones claras y precisas para su uso normal, conservación y mejor aprovechamiento, así como advertencias y precauciones necesarias para su manejo seguro y confiable.

- Encontramos que sólo 36% de las muestras de juguetes analizados presenta una garantía de no más de 3 meses, el 74% restante no la ofrece o no especifica el periodo de vigencia, únicamente incluye el número telefónico de su centro de servicio.

- En cuanto a acabados, en general no se encontraron defectos detectables a simple vista, pero no está de más que cada vez que adquieras uno de estos productos lo revises a conciencia antes de llevártelo, con el fin de verificar su buen estado.

- En lo referente a su funcionamiento, podemos decir que los juguetes analizados tienen un funcionamiento esperado, conforme a lo descrito en su información al consumidor.

- Respecto de la presencia de metales pesados en los recubrimientos empleados en la fabricación y acabados, los juguetes analizados cumplen en todos los casos con los estándares de la norma de referencia.

Recomendaciones de compra

- Antes de seleccionar un juguete, toma en cuenta la edad, intereses y habilidades de su futuro dueño.
- Compra en lugares establecidos y conserva tu comprobante de venta para cualquier reclamación.
- Verifica que la construcción del juguete, según sea el caso, presente una fabricación robusta, resistente para la función a la que está destinado y que no incluya piezas pequeñas o accesorios que puedan llegar a desprenderse con facilidad, propiciando el peligro de asfixia por atragantamiento del bebé. Evita también aquellos juguetes que por su construcción presenten bordes afilados o puntas que puedan poner en riesgo la integridad física del infante.
- Para todos los niños menores de 6 años, evita aquellos juguetes que incluyan en su construcción imanes, a no ser que estos estén completamente cubiertos de forma integral por el propio cuerpo del juguete, es decir, que no estén expuestos y que no se desprendan fácilmente. Si un niño traga los imanes, pueden causarle lesiones severas e incluso la muerte.
- Juguetes que arrojen proyectiles de cualquier tipo o tamaño, no son recomendables para infantes ni niños pequeños.
- Pon especial atención a la edad del consumidor recomendada por el fabricante; sigue las instrucciones y las advertencias de uso para la conservación, uso y riesgos potenciales indicados en las etiquetas, embalajes o manuales. En cuanto a la edad sugerida para el juguete, sigue las recomendaciones del fabricante, ya que algunos son para niños mayores porque pueden resultar peligrosos en manos de niños más pequeños. Si tienes alguna duda, contacta al centro de atención a clientes de la empresa responsable del producto o en el lugar donde lo adquiriste.

En caso de que detectes un riesgo en el producto, llama a tu delegación **Profeco** más cercana o entra a la página **profeco.gob.mx**

Recomendaciones de uso

- Una vez desempacado el juguete en cuestión, desecha de inmediato y por completo las envolturas plásticas o déjalas fuera del alcance de los niños, para que no se conviertan en un riesgo de asfixia.
- Mantén los juguetes para los niños mayores lejos de los niños más pequeños.
- Guarda los instructivos y garantías para cualquier consulta futura que permita un mejor uso y aprovechamiento del juguete, y por si este llegara a presentar defectos o mal funcionamiento.
- Cuando des un nuevo juguete al pequeño, observa minuciosamente cómo lo manipula; aunque esté dentro de la edad recomendada por el fabricante, asegúrate de que no lo use de manera peligrosa o que pueda lastimarle.
- Incluso con el juguete más seguro, nunca dejes solo a un niño mientras juega.
- Revisa constantemente los juguetes que están al alcance de tus hijos para cerciorarte de que no presenten roturas o partes sueltas que puedan ponerlos en peligro mientras juegan, como pueden ser cortaduras o atragantamientos.
- Identifica y lee por completo el manual de usuario, poniendo atención en las leyendas y advertencias presentes en él y/o en su empaque.
- Los bordes y superficies de los juguetes de madera por lo regular se astillan o se ponen ásperos, por lo que deben ser suavizados con lija para minimizar un posible riesgo.
- Visita con regularidad la página **profeco.gob.mx** donde publicamos alertas nacionales e internacionales sobre juguetes y otros productos o servicios peligrosos, para asegúrate de que los juguetes de tus niños no hayan sido reconocidos en algún otro país como peligrosos.

Fuente
· KidsHealth. (Octubre de 2011). "Juguetes inteligentes para cada edad". KidsHealth. Consultado el 1 de marzo de 2014, en http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=

El precio de jugar

Marca / Modelo y descripción / País de origen	Ciudad de México y zona metropolitana				
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único
Juguetes para infantes y niños de 0 meses en adelante					
Fisher-Price / X5829, Monito Musical / China	-	-	-	-	$ 359.00
Fisher-Price / BBT68, Leoncito activity de paseo / China	-	-	-	-	-
Juguetes para infantes y niños mayores de 3 meses					
Kidz Time / 0606-NL, Sonajero con luces y melodías / China	$ 95.01	Walmart (Plaza Oriente / Universidad)	-	-	$ 95.01
Baby connection by kid connection / BT326000B / China	$ 29.90	Bodega Aurrerá (Villa Coapa)	-	-	-
Fisher-Price / T9238, Rinoceronte de actividades / China	$ 164.00	Juguetrón (Central de Abasto)	$ 235.00	Sanborns (Las Américas / Tezontle / Villa Coapa)	$ 183.00
Juguetes para infantes y niños mayores de 6 meses					
Leap Frog / 81185, Picnic comparte y aprende / China	$ 344.25	Sanborns (Galerías Coapa / Perisur / Tezontle / Villa Coapa)	$ 429.00	Juguetibici (Parque Lindavista / Parque Tezontle / Sur) / Juguetrón (Galerías Coapa) / Liverpool (Centro / Perisur)	$ 349.00
Leap Frog / 81191, Casita interactiva / China	$ 254.15	Liverpool	$ 365.00	Sears (118 Tezontle / Galerías Coapa / Satélite / Universidad)	$ 254.15
Leap Frog / 80892, Teléfono bebé 123 / China	$ 146.25	Sanborns (Galerías Coapa / Las Américas / Tezontle)	$ 169.00	Comercial Mexicana (Aragón / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Pilares / Valle Dorado)	$ 169.00
Baby connection by kid connection / 0732-34, Tableta didáctica / China	$ 149.00	Bodega Aurrerá (Pantitlán)	-	-	$ 149.00
Learnimals / A3210, Elefantín primeras palabras / China	$ 399.00	Mercado Soriana (Cd. Azteca)	$ 749.00	Sanborns (Las Américas / Lindavista / Parque Lindavista / Plaza Satélite)	$ 539.01
Fisher-Price / 71050, Pila de aritos / México	$ 77.00	Chedraui (Coapa)	$ 145.00	Sears (118 Tezontle / Satélite / Universidad)	$ 77.00
Kidz Time / 2540, Estrella de rock juego musical para bebé / China	$ 25.00	Walmart (Acoxpa / Pirules / Plaza Aragón)	$ 245.01	Walmart (Aeropuerto / Miramontes / Plaza Oriente)	$ 245.01
Juguetes para infantes y niños mayores de 9 meses					
Fisher-Price / W9790, Perrito camina conmigo / México	$ 799.00	Comercial Mexicana (Aragón)	-	-	-
Poppin' park / 31942, Trenecito rueda y lanza / China	$ 277.00	Bodega Aurrerá (Cabeza de Juárez / Villa Coapa)	$ 349.00	El Palacio de Hierro (Centro) / Juguetibici (Parque Tezontle)	$ 195.00
Poppin' park / 31943, Elefantin lanzabolitas / China	$ 699.00	Walmart (Pirules) / Chedraui (Coapa)	$ 960.00	Sanborns (Galerías Coapa / Tezontle / Perisur)	$ 699.00
Juguetes para niños mayores de 12 meses					
Leap Frog / 82227, Fiesta del Té musical / China	$ 419.25	Sanborns (Galerías Coapa / Las Américas / Perisur / Tezontle / Villa Coapa)	$ 559.00	Sanborns	$ 429.00
Baby connection by kid connection / RT1275, Juguete didáctico / China	$ 99.00	Bodega Aurrerá (Villa Coapa)	$ 119.00	Bodega Aurrerá (Pantitlán)	-
Kidz Time / LP3032, Juego de anillos / China	$ 89.00	Walmart	-	-	$ 89.00
Kidz Time / 2870, Caracol / China	$ 199.00	Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Miramontes / Pirules / Universidad)	-	-	-
Juguetes para niños mayores de 18 meses					
Playskool / 00322, Cubo de formas / China	$ 92.50	Soriana (Mixcoac)	$ 129.00	El Palacio de Hierro (Perisur / Satélite) / Juguetrón (Galerías Coapa / Plaza Las Américas / Plaza Lindavista)	$ 92.90
Kidz Time / 31511/3-4, animalito con luz y sonido / China	$ 199.00	Walmart (Aeropuerto / Miramontes / Plaza Oriente)	-	-	$ 199.00
Kidz Time / 13702, Volante de avión / China	$ 195.01	Walmart (Acoxpa)	-	-	-
Kidz Time / 31244-5, Carritos apilables / China	$ 149.00	Walmart (Aeropuerto)	-	-	$ 145.01
Juguetes para niños mayores de 24 meses					
Leap Frog / 81304, Mi leaptop scout / China	$ 345.00	Walmart (Acoxpa / Aeropuerto)	$ 549.00	Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Rojo Gómez)	$ 345.01
Playskool / 27656, Sr. cara de papa / China	$ 167.00	Bodega Aurrerá (Cabeza de Juárez) / Bodega Aurrerá (Villa Coapa) / Chedraui (Coapa)	$ 219.00	Liverpool (Centro / Lindavista) / Sears (118 Tezontle / Ecatepec / Perisur / Plaza Lindavista / Satélite / Universidad)	$ 159.00

Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

Precios mínimos y máximos de juguetes en las ciudades de México, León y Puebla

Recopilados del 25 de febrero al 3 de marzo de 2014

León			Puebla			
Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Liverpool	-	-	$ 279.65	Campanita (Puebla)	$ 399.00	Sears (Angelópolis / Centro)
-	-	-	$ 199.00	Coppel (10 Pte.) / Infantiles Rodríguez	$ 299.00	Fábricas de Francia / Liverpool
Walmart (Galerías)	-	-	$ 95.01	Walmart (Reforma)	-	-
-	-	-	-	-	-	-
Juguetrón (Plaza Mayor)	$ 229.00	Juguetrón (Altacia)	$ 187.00	Chedraui (Puebla II / Puebla IV / Plaza Cristal) / Bodega Aurrerá (Plaza Dorada / Vía Capu)	$ 249.00	Sears (Angelópolis)
Walmart (Galerías)	$ 429.00	Fábricas de Francia	$ 340.88	Sanborns	$ 429.00	Liverpool
Liverpool	$ 309.00	Mega Comercial Mexicana / Del Sol	$ 299.00	Liverpool / Walmart (Unidad Hospital General)	$ 365.00	Sears (Angelópolis / Centro)
Mega Comercial Mexicana	-	-	$ 146.25	Sanborns	-	-
Bodega Aurrerá	-	-	-	-	-	-
Walmart (Galerías)	$ 749.00	Sanborns	$ 495.01	Bodega Aurrerá (Plaza Dorada)	$ 749.00	Sanborns
Chedraui	$ 129.00	Juguetrón (Altacia) / Julio Cepeda (Centro Max / Galerías)	$ 77.00	Chedraui (Puebla II)	$ 145.00	Sears (Centro)
Walmart (Galerías)	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
Chedraui	$ 349.00	Sears	$ 195.00	Chedraui (Puebla II)	$ 349.00	Liverpool / Sanborns / Sears (Centro)
Chedraui / Walmart (Delta) / Chedraui (Fco. Villa)	$ 899.00	Fábricas de Francia	$ 699.00	Chedraui (Puebla II)	$ 960.00	Sanborns
HEB 2984 / Walmart (Galerías)	$ 559.00	Sanborns	$ 419.25	Sanborns	$ 519.00	Liverpool
-	-	-	$ 119.00	Bodega Aurrerá	-	-
Walmart (Delta / Galerías)	-	-	$ 89.00	Walmart (Reforma / Unidad Hospital General)	-	-
-	-	-	$ 199.00	Walmart (Nueva Antequera)	-	-
Farmacias Guadalajara	$ 129.00	Juguetrón (Altacia)	$ 92.80	Farmacias Guadalajara	$ 129.00	Juguetrón / Fábricas de Francia
Walmart (Delta) / Walmart (Galerías)	-	-	$ 199.00	Walmart (Nueva Antequera)	-	-
-	-	-	-	-	-	-
Walmart (Delta)	-	-	$ 149.00	Walmart (Reforma)	-	-
Walmart (Galerías)	$ 549.00	Mega Comercial Mexicana	$ 549.00	El Palacio de Hierro / Mega Comercial Mexicana (San Pedro)	-	-
HEB (2984)	$ 219.00	Sears	$ 167.00	Bodega Aurrerá (Vía Capu)	$ 219.00	Sears (Angelópolis / Centro)

"Uno, dos, tres... ¡rock!"

Para los auténticos melómanos, escuchar en vivo a sus bandas y artistas favoritos es una de las experiencias más gratificantes e inolvidables que el dinero puede comprar. Los festivales musicales multiplican ese momento al reunir talentos de fama internacional y propuestas de bandas nuevas; y en México, la oferta es de primera

Nuestra era se ha definido por el acortamiento de las distancias, la simultaneidad, la globalización y la inmediatez. Cada vez tenemos acceso a una mayor cantidad de información y de productos, sea cual sea su naturaleza, lo que inevitablemente transforma nuestra manera de consumir.

La industria musical genera uno de los productos y formas de expresión en los que más se han hecho notar tales cambios, ya que el siglo XXI ha multiplicado la oferta y la accesibilidad a la gran diversidad de propuestas. Tratándose de conciertos, con la proliferación de los festivales musicales, hoy no sólo puedes ver en vivo a tu banda favorita, sino a otras tantas junto a ella. ¡Vale la pena la experiencia!

El origen

En 1969, Estados Unidos marcó el inicio de los grandes festivales de música, primero con el luminoso y pacífico Woodstock, en una granja del pueblo de Bethel, Nueva York, entre el 15 y el 18 de agosto de 1969, y que reunió a más de 400 mil espectadores —sólo se esperaban 60 mil— para escuchar a figuras ahora legendarias como Jimi Hendrix, Joe Cocker, Joan Baez, The Who, Carlos Santana y otros.

El concierto se celebró en pleno auge del movimiento *hippie* y con el trasfondo político de la guerra de Vietnam, convirtiéndose en una manifestación a favor de la paz y la tolerancia. Se ha repetido en cuatro ocasiones: 1979, 1989, 1994 y 1999, en diversas localidades de Nueva York.

El éxito de este festival neoyorquino motivó a que se organizara —por Mick Jagger—, para diciembre de ese mismo año, otro festival en Altamont, California, el cual pretendía continuar el espíritu de Woodstock, pero que resultó ser justamente lo opuesto, al estar marcado por un clima de violencia que culminó con el asesinato de un joven afroamericano a manos de los pandilleros Hell's Angels, hecho que selló el fin de la década de amor y paz.

Al año siguiente, del otro lado del mundo, nació el festival de Glastonbury, que se instauró como tradición, pues se sigue celebrando hasta la fecha y ha sido el modelo a seguir de lo que podríamos llamar el plurifestival: un evento multidisciplinario de varios días con música, arte, cine, talleres y eventos simultáneos.

ESTOS EVENTOS SON UN RITUAL URBANO CONTEMPORÁNEO QUE CULMINA EN UNA CATARSIS COLECTIVA Y LA APROPIACIÓN DE UN SENTIDO DE IDENTIDAD JUVENIL

Este tipo de conciertos ha tomado mucha fuerza a partir del cambio de siglo. En cada vez más lugares de los cinco continentes se llevan a cabo celebraciones masivas de jóvenes en las que por unas cuantas horas, miembros de una o varias generaciones se reúnen a "vivir" la música de sus ídolos. De alguna manera estos eventos nos devuelven al estado primitivo: son un ritual urbano contemporáneo, una especie de peregrinación que culmina en una catarsis colectiva y la apropiación de un sentido de identidad juvenil.

México fest

El revuelo de Woodstock propició que en México se organizara el Festival Música y Ruedas de Avándaro en 1971, con un contundente poder de convocatoria que logró reunir a más de 250 mil jóvenes. Este evento también surgió en el marco de la filosofía *hippie* pacifista, siendo aún recientes los dolorosos acontecimientos de 1968, por lo que se llevó a cabo en un clima de tensión entre las autoridades y las multitudes juveniles. Debido a ello, después de este evento no se realizaron conciertos de tal magnitud por décadas. Carlos Monsiváis lo llamó "debut y despedida de los conciertos en México".

Casi 30 años después se abrió una nueva oportunidad para la música en vivo para las grandes masas, inaugurada con el Vive Latino en 1998. Desde entonces a la fecha, son varias las marcas de festivales que han hecho su lucha por volverse tradición entre la juventud melómana bajo distintas propuestas.

Vive Latino (1998 a la fecha)
Combina rock y diversos géneros musicales alternativos. Se realiza anualmente desde 1998 (excepto 1999 y 2002) en el Foro Sol de la Ciudad de México. Hasta hoy, cuenta con 14 ediciones celebradas. Este año cumple su decimoquinta edición.

Cumbre Tajín (2000 a la fecha)
Con vocación antropológica y un sentido más humanista y ecologista. No sólo se enfoca en la música y el espectáculo como entretenimiento, ya que cada año desarrolla un concepto alrededor del cual organiza talleres y promueve la cultura totonaca.

Corona Capital (2010 a la fecha)
Es el más joven. Ha aprovechado la experiencia de sus predecesores, logrando consolidar el modelo de negocio marca-público. Inició contraponiéndose al Vive Latino con un cartel más enfocado a artistas extranjeros —aunque las últimas ediciones del Vive han incluido bandas internacionales—.

Nrmal (2009 a la fecha)
Se realiza desde hace cinco años en Monterrey o en la Ciudad de México, durante la primera quincena de marzo. Presenta música alternativa y otras creaciones y expresiones artísticas.

Indio Emergente (2012)
Realizado en 2012, prometía ser un festival que se realizara fuera de la Ciudad de México. Ese año funcionó en Puebla, Guadalajara y Querétaro. Estaba orientado a música alternativa y rock, con agrupaciones de talla internacional, alternándose las mismas bandas los días 23, 24 y 25 de noviembre en las tres distintas ciudades.

Ha habido otros intentos que no han llegado a consolidarse, como el ManiFest en 2007, el Motorocker en 2008, el controvertido Hell and Heaven y el Machaca Fest (a realizarse en Monterrey el próximo 24 de mayo).

La unión hace el negocio

El surgimiento de las nuevas tecnologías ha ampliado la oferta musical, porque hoy las grandes disqueras no son la única alternativa para que una banda talentosa grabe un disco y se dé a conocer; precisamente porque el público puede acceder a las nuevas propuestas desde muchos medios, sin tener que depender de las decisiones de las grandes firmas.

Esto conlleva una gran transformación, porque los discos se han convertido en piezas de museo y los artistas ya no pueden vivir de sus ventas; ahora dependen principalmente de sus presentaciones. Asimismo,

Foto Suriel Ramírez

Algunos de los más importantes en el mundo

Lollapalooza – Estados Unidos
Es sin duda el creador del festival moderno, el Woodstock de la llamada generación X de los noventa. Se lleva a cabo cada julio en Chicago, Illinois, y desde 2011 cuenta con tres versiones en Sudamérica: Santiago de Chile, Buenos Aires, Argentina y Sao Paulo, Brasil.

Festival de Música y Artes Coachella Valley – Estados Unidos
Celebrado desde 1999 en Indio, California, sede del *hippie* moderno y del *hipster*. Tiene un alto porcentaje de asistencia mexicana y latina por la cercanía con nuestro país.

Glastonbury Festival of Contemporary Performing Arts – Reino Unido
Festival de tres días que presenta artistas musicales contemporáneos, además de artes escénicas, danza y artes plásticas. Se lleva a cabo a finales de junio al sur de Inglaterra.

Waken Open Air – Alemania
Es el mayor festival dedicado al *heavy metal* y tiene una duración de tres días. Desde 1990, cada agosto la ciudad de Wacken, al norte de Alemania, recibe 70 mil visitantes.

Sónar y Primavera Sound – España
Con un sentido experimental y propositivo, surgieron en el año 2000. Ambos tienen lugar en Barcelona.

LAS GRANDES MARCAS VEN LA INDUSTRIA DE LOS CONCIERTOS COMO UNA MINA DE ORO, PUES REPRESENTA UN MEDIO IDEAL PARA QUE LAS NUEVAS GENERACIONES ASOCIEN SU MARCA CON UNA EXPERIENCIA EXCITANTE

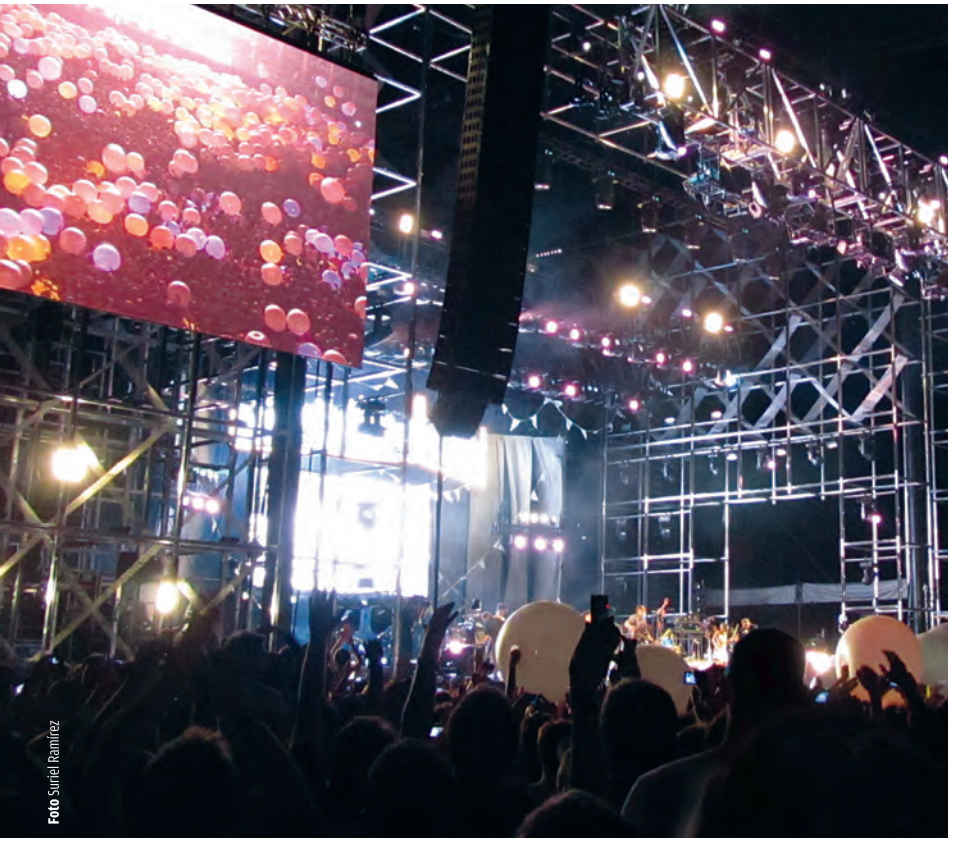


Foto Suriel Ramírez

Foto Suriel Ramírez

Foto Suriel Ramírez

EN LOS FESTIVALES SE PRESENTAN *HEADLINERS* JUNTO A OTROS ARTISTAS MENOS CONOCIDOS, LO QUE LOS CONVIERTE EN LA PLATAFORMA IDEAL PARA DAR A CONOCER NUEVAS PROPUESTAS QUE DE OTRA MANERA NO ALCANZARÍAN A CONVOCAR UN PÚBLICO TAN GRANDE

debido a que la oferta musical es mayor, ya no existen tantas bandas que atraigan a las multitudes, conocidas como *headliners* —fuera de Estados Unidos y Reino Unido—, que reúnan el número de fans que Café Tacva, Zoé o Caifanes.

En los festivales se presentan *headliners* junto a otros artistas menos conocidos —e incluso, otras manifestaciones culturales como cine o teatro—, lo que los convierte en la plataforma ideal para dar a conocer nuevas propuestas que de otra manera no alcanzarían a convocar un público tan grande.

Hay que tomar en cuenta que un concierto masivo implica una fuerte inversión de capital tanto financiero como humano, que sólo pueden cubrir las grandes promotoras, afirma la periodista Natalia Cano, y cuando lo hacen, van a la segura: varios artistas ya probados para atraer al público. Es por esta razón que los patrocinios de las marcas globales no sólo son bienvenidos, sino solicitados para aumentar la rentabilidad del negocio.

Temporada musical

En México, las épocas de más conciertos son primavera y otoño: durante marzo, abril y mayo, y septiembre, octubre y noviembre, las carteleras anuncian múltiples festivales y conciertos. La oferta puede llegar a ser tan atractiva que a veces es difícil elegir en cuál invertir, y no faltan quienes dan el "tarjetazo" y se endeudan con tal de no perderse la experiencia de ver tocar a verdaderas leyendas vivientes.

Los conciertos se programan en estas épocas del año porque, tal como explica Pako Zepeda, es cuando las bandas internacionales tienen espacio en su calendario de giras, pues durante el verano suelen

HACE UNOS AÑOS, LOS PRINCIPALES PATROCINADORES DE ESTE TIPO DE EVENTOS ERAN LAS CIGARRERAS, HASTA QUE EN 2008 LA LEY GENERAL PARA EL CONTROL DEL TABACO LO PROHIBIÓ COMO UNA MEDIDA PARA EVITAR LA GENERACIÓN DE NUEVOS FUMADORES

presentarse en Europa, a fin de año en Asia, mientras que Estados Unidos —el mayor consumidor y proveedor de conciertos— tiene eventos durante todo el año en muchas de sus ciudades. Hay que tomar en cuenta que en esos países los artistas ofrecen 40 o 50 shows, seguidos uno detrás de otro en varias localidades, en tanto que en México se abren de una a tres fechas solamente.

El paraíso del *marketing*

Las empresas globales han descubierto una mina de oro en la industria de los conciertos, por ser un medio ideal para lograr que las nuevas generaciones asocien su producto con una experiencia excitante. La energía que viene con la colectividad, la sensación de pertenencia, libertad y "buena onda" se arraiga en el imaginario de las masas junto con la identidad de la marca, que en la mayoría de los casos es de cerveza o alguna otra bebida alcohólica, aunque también participan de ropa, tecnología, telecomunicaciones y muchos otros productos, siempre que su público objetivo sean los jóvenes.

Un escenario muy atractivo

México es de los mejores países para realizar conciertos por su enorme audiencia, e incluso tiene los primeros lugares en cuanto asistencia a shows —no es gratuito que el Auditorio Nacional sea el foro con mayor venta de boletos en el mundo—.[1] Tanto es así que la gente asiste hasta en épocas de crisis, tal como sucedió en 2008 y 2009. En ese entonces la economía estaba por los suelos; no obstante, los conciertos de Madonna, Radiohead, Metallica, Fabulosos Cadillacs y Zoé, entre muchos otros, llenaron a reventar.

Para que disfrutes al máximo

- **Adquiere** tus boletos con anticipación
- **No compres** reventa, el boleto puede ser falso
- **El día del evento** llega temprano; en especial si llevas automóvil
- **Ve bien** comido e hidratado
- **En estos eventos** siempre hay lugares para discapacitados. Estos boletos son incluso más baratos y tienen zona preferente
- **No podrás introducir** mochila, cámara de video, cinturón de hebilla grande, alimentos, bebidas ni ningún tipo de objeto punzocortante o arma
- **No lleves niños,** a menos que sean fans
- **Para mantenerte enterado** de nuevos eventos, conéctate por redes sociales con las promotoras o consulta las páginas de internet de los festivales
- **Si se cancela** el evento, cambia de sede o se pospone, tienes derecho al reembolso del valor de tu boleto. Si te lo niegan, no dudes en presentar tu queja ante **Profeco**
- **Ten presente** que las boleteras como Ticketmaster y Superboletos cobran una comisión por la venta del boleto, misma que no es reembolsable en caso de devolución o cancelación

Pako Zepeda afirma que para los artistas es muy redituable hacer presentaciones en México. Dado que venir a un solo show les toma al menos dos o tres días, cobran más por su tiempo, y a su vez las entradas son más costosas que en Estados Unidos —mientras aquí la entrada a un concierto cuesta alrededor de 800 pesos, allá un boleto puede costar unos 25 o 30 dólares (entre 300 y 400 pesos)—. Asimismo, al ser más escasos, los conciertos en México se planean para una mayor cantidad de personas —por ejemplo, el Foro Sol tiene espacio para más de 60 mil asistentes—, y es común que los boletos se agoten días o semanas antes del evento.[2]

Todo esto convierte a la Ciudad de México en uno de los escenarios más importantes en el mundo y el número uno en Latinoamérica.

[1] Auditorio Nacional. (30 de enero de 2014). "Auditorio Nacional, líder en venta mundial de boletos en 2013". Consultado el 7 de marzo de 2014, en http://www.auditorio.com.mx/web/wp-content/uploads/2014/01/BOLET%C3%8DN-Auditorio-Pollstar-final-1-21.pdf

[2] Profeco. (Marzo de 2009). "México baila (al rock que le toquen)". *Revista del Consumidor*. No. 385, pp. 74-77.

Entrevistas

· Pako Zepeda, productor musical en Zepeda Bross.
· Natalia Cano, periodista musical.

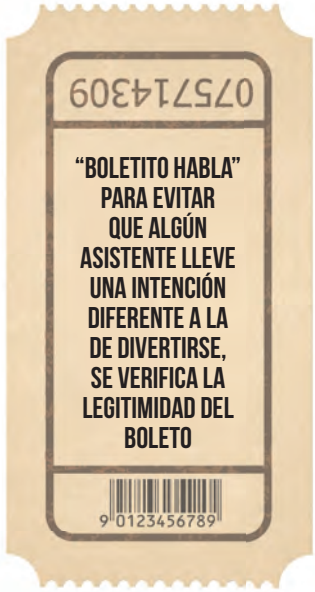
Fuentes

· Ley General para el Control del Tabaco (2008) diputados.gob.mx/LeyesBiblio/doc/LGCT.doc
· Luna Pérez, Sandra. (s.f.). "Festival de Avándaro: abre la puerta 12 horas y la cierra diez años". Instituto Nacional de Estudios Históricos de las Revoluciones de México. Consultado el 7 de marzo de 2014, en http://www.inehrm.gob.mx/pdf/exc_avandaro.pdf
· Russell, Ethan A. (2 de diciembre de 2009). "The Rolling Stones at Altamont: the day the music died". The Telegraph. Consultado el 12 de marzo de 2014, en http://www.telegraph.co.uk/culture/music/rockandpopfeatures/6690506/The-Rolling-Stones-at-Altamont-the-day-the-music-died.html
· Woodstock. (s.f.). "Woodstock 1969". Consultado el 12 de marzo de 2014, en http://www.woodstock.com/themusic.php

Recintos culturales:

Que el pánico no amenace tu diversión

En el país existen espacios que albergan a cientos de personas para espectáculos y eventos culturales masivos pero, ¿qué tan seguros son?



Cuando acudimos a un recinto a corear las canciones de nuestros ídolos, ver la película del momento o disfrutar del montaje de una obra de teatro, lo que queremos es pasar un buen rato y desconectarnos de nuestras labores y responsabilidades diarias. Pocas veces nos preocupamos por averiguar sobre la seguridad del recinto donde nos encontramos; no reparamos en detalles tan simples como la ubicación de las salidas de emergencia, ni en cómo debemos actuar en caso de alguna contingencia.

Los foros, cines y teatros, al ser sedes de eventos masivos, están obligados a contar con equipamiento esencial para salvaguardar tu integridad como usuario, como:

Visible

- Extintores
- Señalizaciones de rutas de evacuación
- Elementos policíacos que resguarden las áreas de estacionamiento

No visible

- Alarmas contra incendios
- Detectores de humo y fuego
- Hidrantes (tomas de agua para bomberos)
- Cámaras de vigilancia
- Circuito cerrado de televisión
- Alarma sísmica

Para atender una emergencia

- Plantas de luz emergentes
- Grupo de paramédicos
- Médicos
- Ambulancias
- Elementos de Protección Civil
- Personal capacitado para sofocar incendios

A pesar de que los recintos cuentan con estructuras sólidas, estas son evaluadas cada semestre para evitar desplomes.

Expertos en Protección Civil sostienen que el mayor riesgo es el manejo de las miles de personas cuando se presenta algún caso de emergencia, por lo que se cuenta con un programa establecido para mantener al público en su lugar o para evacuarlo, según sea el caso y el inmueble.

Estas indicaciones sirven para enfrentar de manera eficiente fenómenos imprevistos y ajenos a la maniobra humana, como sismos o incendios, y que los prestadores de este servicio están obligados a saber y a aplicar.

Diversión sí, responsabilidad también

Como usuario eres corresponsable de evitar a toda costa que un evento termine en tragedia, por lo que debes estar al tanto de los objetos que no puedes ingresar:

- Armas de fuego o punzocortantes
- Enervantes y alcohol
- Cinturones con hebilla ancha
- Botellas de vidrio
- Bebidas y/o alimentos
- Globos
- Pancartas

El show de la seguridad en tres actos

a) Antes de...

Al ingresar al recinto debes ubicar y recordar tu puerta de acceso, la cual se convertirá en la puerta de salida en caso de evacuación.

Permite la revisión de tu ropa y bolsas.

Mantente muy receptivo a las instrucciones de seguridad que te ofrezcan, ya sea a través de un video institucional transmitido en pantallas, un mensaje por medio de altavoces, o por escrito en anuncios visibles. Esto te ayudará a localizar:

- Puertas de salida/de emergencia, así como cuántas hay por nivel
- Rutas de evacuación
- Puntos de reunión
- Personal calificado para ayudarte a ejecutar las instrucciones pertinentes

b) En caso de siniestro

- Mantén la calma
- Si se presentase algún conflicto o riña no busques intervenir, el personal de seguridad actuará de manera inmediata para tranquilizar o expulsar a los rijosos
- Si se llegase a presentar un sismo o un incendio no corras, grites o empujes, así ayudarás a evitar accidentes

c) Al término

- Ubica la salida para evacuar el recinto de manera ordena y fluida
- Las autoridades correspondientes cuentan con un programa para la evacuación del inmueble que involucra a gente externa al evento, como colonos o personal del transporte público

Debido al diseño arquitectónico de cada recinto, quien debe mantener la calma y evitar que "cunda el pánico" eres tú. No se trata de volverse paranoico, sino de fomentar y formar parte de una cultura de la prevención.

Saber cómo actuar ante una eventualidad te permitirá disfrutar del espectáculo por lo que pagaste.

ACCIONES GUBERNAMENTALES

Por acuerdo de Protección Civil del Distrito Federal, la Gaceta Oficial publicó el Calendario de Simulacros Sectoriales para el 2014, en el que se establece que cada viernes de cada 15 días, a las 10 horas, se llevará a cabo un simulacro en establecimientos mercantiles (foros, arenas, estadios y cines), por lo que en algún momento te verás envuelto en una acción de esta naturaleza que te ayudará a salvar tu vida. Participa.

Entrevistas

- Eduardo Lucero Gallardo, jefe del área de Seguridad de la Arena Ciudad de México.
- Raúl Mariano Flores Martínez, director técnico de Desarrollo en Protección Civil, S.A. de C.V.
- Carlos Reygadas, director de Administración y Finanzas del Auditorio Nacional.
- Antonio Aguilar Olivares, subjefe de Seguridad de la Arena Ciudad de México.

¡Niños a escena!

En México, artistas y compañías trabajan con profesionalismo y calidad en las artes escénicas dirigidas al público infantil. Date una vuelta por nuestra Esquina cultural para conocer algunas de las opciones que tú y los pequeños tienen a su alcance

Cuando los niños ven y gustan de un espectáculo, se apropian de lo que experimentan. Mientras reflexionan sobre ello, lo reinventan y lo incorporan a sus vidas. Por ello, disfrutar actividades culturales es un hábito que merece fomentarse y disfrutarse en familia, para así ofrecer a los niños diversas miradas y experiencias que los hagan crecer y valorar el mundo en que viven.

Sin embargo, la mayoría de nosotros no estamos muy enterados de la variedad de opciones ni conocemos qué espectáculos infantiles son de calidad o por qué. En palabras de sus autores, aquí te presentamos una breve muestra del vasto universo de la cultura para niños, con opiniones específicas sobre por qué y cómo consumir cada uno de ellos.

Teatro

Micaela Gramajo Szuchmacher
Actriz y directora
patomuertetulipan@gmail.com

¿Por qué importa el teatro?
El teatro es un lugar lleno de rutas que te transportan a otros lugares, un convivio entre seres humanos, y yo valoro como su esencia, ese reunirse entre personas vivas, pues existe una comunicación directa entre la butaca y el escenario.

¿Qué propone el teatro infantil?
De 15 años para acá, en México se puede ver un teatro para niños inteligente, con dramaturgia cuidada y actores profesionales, que aborda los temas que viven los niños de nuestra época: los nuevos modelos familiares, muerte, diversidad sexual, violencia, migración y otros.

¿Cómo aprovechar al máximo el teatro para niños?
Nosotros procuramos platicar con los papás, para que en casa realicen actividades relacionadas con lo que vieron y logren una experiencia integral y duradera. Recomiendo que, a partir de los temas de interés que los propios niños encuentren en la obra, los padres propongan hacer maquetas, juegos de roles, dibujos, cuentos; el chiste es que los adultos se metan hasta adentro a divertirse con los hijos.

Danza

Adriana Segovia
Bailarina y docente de danza infantil
adriana_docencia@hotmail.com

¿Por qué la danza?
El movimiento es inherente al ser humano, la danza está implícita en el desarrollo de la conciencia del cuerpo y del espacio. Por ello, para mí la experiencia de ver bailarines en escena es algo inigualable, más aun si al finalizar la obra se invita a los niños al escenario.

¿Cómo acercarse a la danza?
El lado divertido que debemos incitar es el descubrimiento de todo lo que es posible hacer a través del movimiento corporal. Recomiendo bailar con sus niños, inventar juegos a través del movimiento, asistir a obras de danza infantil, ¡muchas veces son gratuitas! Sírvanse también de libros que hablan de danza dirigidos al público joven.

Música

Beto Batuca
Voz y payasadas de ¡Qué Payasos!
quepayasos@yahoo.com

¿Por qué "música para niños y no tan niños"?
Los niños son seres maravillosos con una gran capacidad de entusiasmarse. Lo que más les gusta es lo que tenga que ver con su espíritu, con esa posibilidad de decir "va" o "no va". Por desgracia, esa capacidad va mermando con el tiempo: es la imaginación. Por eso, los ¡Qué Payasos! trabajamos con la oportunidad que tenemos. Lo más importante en un espectáculo para niños es el ritmo, los niños tienen un ritmo maravilloso; no todo lo que les presentes ni lo que les guste tiene que ver con alegría y felicidad, pero el ritmo es esencial.

¿Cómo fomentar el gusto por la música?
Los seres humanos somos animales de costumbres, de buenos y malos hábitos, y estos los transmitimos a nuestros niños. Es muy importante llevar a los niños a ver espectáculos y que ellos tengan un abanico de actividades para escoger. Los invitamos a darse un chapuzón a las redes sociales para que encuentren la diversidad de artes escénicas para niños que hay en todo el país.

Títeres

Ciria Gómez y Eduardo González
Grupo Saltimbanqui
saltimbanquimex@yahoo.com

¿Por qué los títeres?
Óscar Zorrilla, maestro de Teatro de la UNAM, decía: "Un pueblo que hace títeres, es un pueblo maduro". El teatro de títeres es una actividad humana de trabajo colectivo. Por ello, adultos y niños deben verlo, porque es un hecho colectivo que sensibiliza y hace consciente a quien participa del hecho teatral, de la necesidad que tenemos unos de otros. El teatro de títeres no es sólo para niños.

¿Algunas recomendaciones de consumo para la familia?
Construir títeres con los niños es de lo más divertido y fácil, desarrolla la creatividad y genera convivencia. Es lo que entendemos como teatro popular; no necesitas ir a la escuela para hacerlo. El Grupo Saltimbanqui, mediante su biblioteca-videoteca especializada en títeres, da talleres de construcción de títeres y puesta en escena. Hay que buscar dónde hay espectáculos de títeres, buscarlos hasta debajo de las alcantarillas, y asistir a verlos.

Malas palabras se presenta el sábado 12 de abril, 16 h., Plaza de la Danza, Cenart (metro General Anaya). **Entrada libre.**

Eleonora Luna

Dramaturga y directora de juegos escénicos

EN ESCENA

En busca del Snark

Simón: el mundo

¿Cuál es tu visión sobre lo que está pasando con el teatro para niños?
Está creciendo mucho. Se habla de que no debe ser sólo entretenido o educativo, y que se le debe exigir el mismo rigor con que se abordan los problemas estéticos del teatro para adultos, por eso se le llama "teatro para jóvenes audiencias".

¿Qué está sucediendo en México en este tema?
Se están haciendo cosas interesantes que incluyen lenguajes poéticos y audiovisuales. Hay obras de teatro para bebés de cero a 3 años, y que están sobre la línea de que el niño es un ser pensante que merece calidad; se trata de dejar atrás entretenimiento de televisión o los *sketches* de payaso. Actualmente hay más gente haciendo teatro para niños y hay más programas de gobierno que lo apoyan.

¿Cómo comenzaste a hacer teatro?
De chica jugaba a diseñar escenarios para interpretar una historia que ya tenía planeada y exigía poderla manipular, aunque en realidad no tenía control sobre lo que pasaba: era una directora de juegos. La esquizofrenia que tenía cuando hacía personajes no era eso, era que me estaba preparando, me imaginaba cómo interactuaban mis personajes en la vida que inventaba.

¿Cómo logras que tu trabajo se convierta en algo valioso para otros?
Cuando comencé a escribir lo hacía pensando que era para público infantil; sin embargo, al montar las obras me di cuenta de que logré conectar a los padres con los hijos. Creo que tiene que ver con que les hablo directamente, sin eufemismos, sin diminutivos, porque los niños entienden perfecto desde su nivel de experiencia.

¿Cuáles son tus hábitos de consumo?
Soy de las que dicen "si lo necesito, lo compro". Reviso cuántas hojas tiene el papel de baño. Comparo precios y compro por recomendación directa de amigos a los que algo les haya funcionado. He aprendido también que si veo algo en el aparador no debo dejarme llevar, a veces sí, pero entonces pienso si de veras lo necesito. Cuando es algo que es más grande, como una tele, pido consejo a gente que sabe de eso.

¿Y en cuanto al consumo de teatro?
Si me recomiendan una obra de algún autor o director que me gusta, voy. Me gusta hacer reservaciones, pero a veces llego directo; es como comprar en el aparador y decir: "Tengo el dinero, a ver cómo me va". Voy, compro el boleto y entro.

¿Consideras que tienes problemas con el consumo?
Tengo problemas con el consumo de libros, si me llevan a una librería me acabo el dinero.

¿Qué recomendaciones les das a los padres para fomentar el consumo de teatro en sus hijos?
Poner el ejemplo. Si no leemos, los hijos no tienen acceso a ese gusto. Lo mismo pasa con el teatro. Disfruten y promuevan la formación de públicos en familia y se van a divertir muchísimo. Usen el poder de la información, pues tienen la ventaja de que pueden leer sobre lo que trata la obra. No siempre lo más caro es lo mejor, los gobiernos ofrecen eventos gratuitos o muy baratos.

Durante los últimos años ha sido beneficiada con importantes apoyos nacionales e internacionales para escribir. Este mes representará a México con *En busca del Snark* en el Festival Internacional de Teatro para Niños y Jóvenes-Starke Stücke, en Alemania

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

¡Juguemos al teatro!

El mundo del teatro no conoce límites, un libreto, personajes, un escenario y mucha imaginación es lo que necesitas para realizar este mágico viaje. Solo o con tus amigos, ven a jugar al teatro y a descubrir el mundo donde la fantasía es lo que cuenta

★ EN BUSCA DEL SNARK ★

Fragmento de la obra de teatro para niños de **Eleonora Luna**

Escenario:
La habitación de un niño, un clóset, cama, cobijas y almohadas. Todo el escenario será usado para jugar, como sólo los niños saben hacerlo.

Beto, medio dormido, solo, sollozando.
Beto: ...Y siempre me regañan... y no quieren jugar conmigo...
Castor: ¿Por qué hablas solo?
Beto salta de la cama y usa su almohada como arma. Castor se esconde.
Castor: Bueno, no es para tanto. Yo también he hablado solo.
Beto lo mira desconcertado.
Beto: Tú... estás... hablando...
Castor: Sí... tú... también...
Beto: (Grita) ¡Ah!
Castor: No, Beto. No grites. Vas a despertar al Snark.
Beto: ¿Cómo sabes que me llamo Beto?
Castor: Porque tu mamá te llama así todo el tiempo: "Alberto, si entro y no has terminado la tarea, ¡vas a ver!".
Beto: Pero, ¿en serio puedes hablar?
Castor: Si no, ¿cómo puedes escucharme? Tú eres el que parece que no oye, llevo queriendo hablarte hace mucho tiempo. Ahora que me entiendes, escucha con atención, porque estamos en peligro de ser devorados.

Beto: Devo... ¿qué?
Castor: Devorados... Comidos. M-A-S-T-I-C-A-D-O-S.
Beto: ¿Por el Clark?
Castor: (Gritando) Por el Snark. ¡Shh! No lo digas tan fuerte.
Beto: No fui yo, fuiste tú.
Beto se acerca a Castor hasta terminar junto a él.
Castor: (Comienza en voz baja, termina gritando) El Snark es una horrible criatura que se come todo lo que encuentra. Es muy enojón y las palabras llenas de coraje le gustan mucho. Y lo peor: ¡tiene bigote!
Beto: (Lanza una carcajada) ¿Y eso te da miedo?
Castor: Shh... Pues debería darte a ti también, el Snark te está buscando ¡a ti! (Pausa) Tú eres el responsable de que haya crecido tanto y ahora esté fuera de control.
Beto: ¿Y yo por qué?
Castor: Todos tenemos un Snark y el tuyo es insaciable...
La habitación se oscurece, del clóset sale luz. Beto y Castor se cubren. Castor tiembla. Suena un rugido.
Capitán: (Que entra a escena del lado contrario al clóset) ¡Ahí está! (Su grito contenido espanta a los otros dos que tiemblan bajo las cobijas)

Capitán: ¡Atención! Todos atentos, nadie disperso, es él. ¡El Snark!
Beto: ¿Y qué hacemos ahora?
Capitán: "Con mucho cuidado y con pinzas se le persigue, con mucha esperanza y siempre con más de un tenedor. Se le amenaza con abrazos grupales, y al final se le hechiza con sonrisas y burbujas de jabón"... Ese es exactamente el método.
Capitán: Castor, ¿estás dispuesto a emprender este viaje terrible que es la caza del monstruo?
Castor: Sí quiero, Capitán. (Muy serio) Porque un héroe será quien logre cazar al Snark.
Capitán: Todos a bordo, en busca del Snark que está detrás del horizonte. (Señala al clóset)
Todos suben a la cama menos Beto, que se queda dudoso en el suelo.
Beto: Yo no voy, no creo que haya un monstruo en el clóset. Por favor, ya maduren.
La tripulación cuchichea. En el clóset se escucha una voz de ultratumba que dice: Beetoo. Luego ríe.
Capitán: Bueno, pues ante la evidencia, actuar. ¡Súbete!
Se sube y avanzan juntos en la oscuridad.
Castor: Además, el Snark vivía bajo tu cama, pero como ya es muy grande huyó al mar del clóset.
Termina la escena, comienza la aventura.

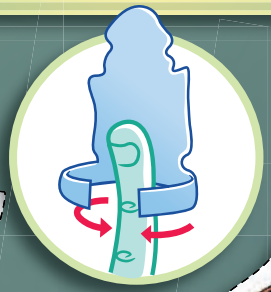
Tú eres el director

Solo o con tus amigos, monta la obra, sigue los diálogos y las indicaciones de cada personaje. Cuando actúes el final de la escena, inventa las nuevas aventuras de los personajes de *En busca del Snark* y diviértete por horas. Escribe tus aventuras en nuevos guiones, inventa más personajes y escenarios y compártelos con tus amigos.

Ve con tus papás al teatro y alimentate de nuevas ideas para crear mundos.

Títeres de dedo

Recorta los títeres por la línea punteada. Pega las pestañas donde se indica.



Escenario

Es el lugar donde sucede la obra. Recorta el escenario y pégalo sobre una cartulina rígida, como una caja de cereal. Usa los muebles de algún juego que ya tengas o dibújalos.

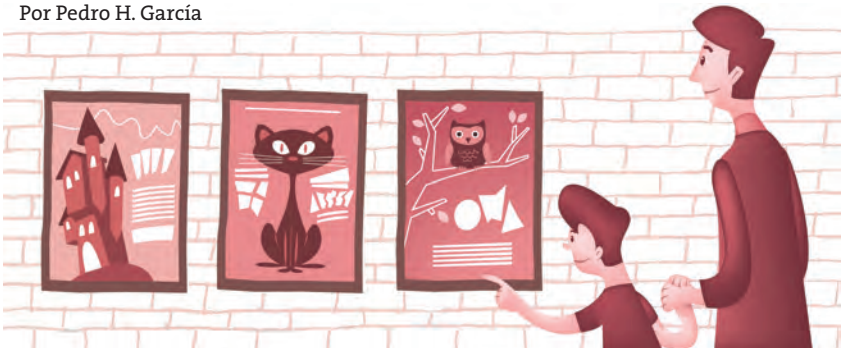
Gráfico: Bruno Pina

Los papás de los

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

¡VAMOS AL TEATRO!

Por Pedro H. García



En estos tiempos en que los medios electrónicos invaden la mayoría de nuestras actividades, pareciera que el lugar de la escena dentro de las experiencias de los niños pierde valor. Sin embargo, no debe menospreciarse, pues es fundamental en la formación de los pequeños. Las artes escénicas para niños brindan esta rica experiencia, muchas veces a un costo accesible o gratuito. He aquí algunos consejos.

1. Estar informado de la oferta disponible suscribiéndose vía electrónica a comunidades, redes, páginas, centros culturales, etcétera.

2. Ofrecer a los niños un abanico atractivo de experiencias artísticas.

3. Facilitarles la experiencia constante de la escena, preferentemente con grupos de amigos, vecinos y primos que vivan y mantengan hábitos en común.

4. Aclararles la diferencia entre espectáculos masivos de grandes consorcios y la experiencia íntima de la escena.

5. Buscar obras que hablen sobre temas que importan a los pequeños, como su familia o sus miedos, y que también los diviertan.

6. Una vez vista una obra, proponerles dinámicas, comprometerse con el juego, actuar, escribir, hacer dibujos, vinculando lo que vieron en escena con situaciones reales que conocen.

7. Evita las ideas preconcebidas, considera que estas artes están diseñadas para toda la familia.

8. Mostrarles diversas formas de representación escénica, enseñándoles a diferenciar qué es el personaje, el conflicto, el tema, el género, etcétera.

9. Hacer funciones con amigos y familiares en casa, para que los niños sepan que un escenario es un lugar que refleja la vida, y que al disfrutar haciéndolo ayuda a enriquecer su personalidad.

¿DÓNDE BUSCAR?

Busca teatros y centros culturales cerca de casa, consigue su correo electrónico, página de internet y teléfonos para saber qué ofrecen.

Aquí algunas recomendaciones:

- mexicoescultura.com/temas/13/infantiles
- teatroninosyjovenes.bellasartes.gob.mx
- alasyraices.gob.mx/inicio.php
- tiempolibre.com.mx/canal/75
- tipkids.com
- revistafluir.com.mx
- ceprodac.com/calendario

Entrevistas
- Marisa Giménez-Cacho, subdirectora del Programa de Teatro para Niños y Jóvenes de la Coordinación Nacional de Teatro del Instituto Nacional de Bellas Artes.
- Micaela Gramajo Szuchmacher, actriz y directora.
- Adriana Segovia, bailarina y docente de danza.

LIBROS EN ESCENA

El mundo del teatro

Varios autores
Ilustrado por Trino y Claudia de Teresa
El Naranjo

Pinocho con botas

Luigi Malerba
Fondo de Cultura Económica

El cocodrilo no sirve, es dragón

Francisco Hinojosa
Alfaguara

¡Qué niños tan teatreros!

Bertha Hiriart (compiladora)
SM

Érase una vez un río...

José Cañas Torregosa
Everest

Recomendaciones tomadas de Azotea de libros (azoteadelibros.com), de Luis Téllez-Tejeda.

MÉXICO

LEER PARA CONOCER

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Lectura, los mexicanos leemos un promedio de 2.9 libros al año. Con el fin de acrecentar el público lector en el país, 117 empresas se han unido al Reto Leer Más 2014. Cada una de las empresas participantes implementa al interior un sistema de conteo de horas de lectura entre los empleados y sus familias, contribuyendo a la meta global. En esta edición, el reto es alcanzar las 9 millones de horas de lectura para el 31 de enero de 2015.

Fuente: El Economista

Ciudades al natural

Las azoteas verdes alrededor del mundo sirven como una forma de recuperar las áreas naturales que han sido ocupadas por la mancha urbana; además, absorben gases de efecto invernadero, reducen las demandas de aire acondicionado y ayudan a aprovechar el agua de lluvia. Aquí las diez más grandes del mundo.

1
Chicago, EUA

Parque Millenium (99 127 m²)

2
Frankfurt, Alemania

Aeropuerto Internacional de Frankfurt (80 000 m²)

3
Bondorf, Alemania

Logistikzentrum (50 000 m²)

4
Zaragoza, España

Parque de Negocios Expo Zaragoza Empresarial (43 172 m²)

5
Michigan, EUA

Planta de ensamblaje de camiones Dearborn (42 179 m²)

CANADÁ

CERVEZA SALUDABLE

Una cerveza puede remitirnos a una sensación de relajación, convivencia y celebración, pero difícilmente nos transportará a ese lugar en el que los deportistas se reponen de una extenuante rutina de ejercicio. Sin embargo, la empresa VAMPTS, en Canadá, se ha propuesto darle un giro a la bebida comúnmente asociada a un vientre prominente. Su cerveza es tipo Pilsen, con sólo 77 calorías, pero añadida con 7 gramos de proteína y 7 diferentes vitaminas; ayuda al sistema inmune y es libre de gluten. ¡Salud!

Fuente: Lean Machine Canada

ESTADOS UNIDOS

EL VERDE ES VIDA

Las máquinas expendedoras no suelen ser sinónimo de buena alimentación; por el contrario, son una solución rápida y, la mayoría de las veces, poco saludable. Farmers Fridge, en Chicago, se ha propuesto transformar esta realidad. Por ello, ha creado una máquina expendedora de ensaladas, que comienza con la recolección de ingredientes frescos de productores locales y puede preparar desde una ensalada para desintoxicar hasta una con alto contenido proteínico, ideal para fisiculturistas. La prisa, en términos saludables.

Fuente: Farmers Fridge

AUSTRIA

SMARTPHONES VS. EL CÁNCER

¿Qué te parecería ayudar a encontrar la cura contra el cáncer? Investigadores de la Universidad de Viena y Samsung Austria han creado una aplicación que convierte a tu *smartphone* en una herramienta de investigación. Para los científicos es muy difícil analizar toda la información, por lo que usan computadoras que hagan el trabajo. La *app*, llamada Power Sleep, utiliza los procesadores de los teléfonos para, mientras no están en uso, reunir paquetes con secuencias de proteínas, compararlos y enviar los resultados de vuelta al laboratorio.

Fuente: Samsung

FINLANDIA

SI MI PERRO HABLARA...

Son incontables las ocasiones en las que quisiéramos entender a nuestras mascotas. Por ello, la Sociedad Nórdica para la Invención y el Descubrimiento ha creado No More Woof (No Más Guau), un aparato de electroencefalografía que se coloca en la cabeza del perro y lee sus ondas cerebrales. Los creadores han identificado patrones neuronales que ocurren cuando la mascota está cansada, excitada o hambrienta. Cuando los canes repiten estas emociones, la computadora le hace saber al propietario cómo se siente el perro.

Fuente: No More Woof

Fuente: ENR

6
West Sussex, Inglaterra

Planta Rolls-Royce Goodwood, Chichester (32 000 m²)

7
Atlanta, EUA

Plaza Internacional de Georgia (28 243 m²)

8
Vancouver, Canadá

Villa en False Creek (26 664 m²)

9
Singapur, República de Singapur

República Politécnica (25 013 m²)

10
Vancouver, Canadá

Centro de Convenciones (24 282 m²)

HORTALIZA DE AZOTEA

Procedimiento

Materiales

- Un trozo de malla ciclónica de 1 x 1 m (o el tamaño que se adecue mejor al espacio)
- 1 m de alambre recocido delgado
- 10 vasitos de yogur vacíos y limpios
- 6 botellas de refresco (PET) de 2.5 l, aproximadamente
- 1/4 de taza de frijoles negros
- Las semillas de un jitomate
- 3 kg de tierra negra*
- Periódicos viejos
- Piedras de río (o cualesquiera de buen tamaño)
- 6 taquetes de plástico
- 6 tornillos de 1 pulgada

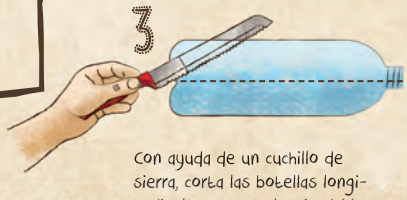
* Se puede conseguir en viveros.

Utensilios

- Pala de jardinería
- Cuchillo de sierra
- Guantes de látex
- Pinzas de corte
- Taladro
- Broca gruesa (del tamaño del taquete) y fina
- Guantes de carnaza
- Lápiz
- Martillo

1 Dispón el periódico sobre el área de trabajo para que, al finalizar, sea más fácil la limpieza. Coloca la malla sobre la pared, a unos 20 cm del piso. Con un lápiz, marca en la pared los sitios donde conviene sujetar la malla (donde se cruzan los hilos de metal), a fin de que quede bien sujeta.

2 Con una broca gruesa, haz perforaciones en la pared a una profundidad suficiente para que entren los taquetes. Coloca e inserta los taquetes con el martillo. Posteriormente, introduce los tornillos, de manera que la cabeza quede medio centímetro por fuera del orificio. Fija la malla con fragmentos de alambre recocido, doblándolo con ayuda de las pinzas. Para esta operación utiliza los guantes de carnaza, así evitarás lesiones.



3 Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta las botellas longitudinalmente por la mitad (dejándolas como si fueran dos "canoas").

4 Coloca la broca fina en el taladro y haz un par de orificios en la parte cóncava de las botellas y en el fondo de los vasitos de yogur; servirán para drenar el exceso de agua y evitar que se pudran las raíces de los cultivos. Coloca las botellas sobre el piso, debajo de la malla que fijaste a la pared, de manera que la parte cóncava quede hacia arriba. A sus lados, coloca unas piedras para evitar que rueden.

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas Profeco? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

8 Riega con la frecuencia necesaria para mantener la humedad en la tierra.

Frijoles

Semilla de jitomate

7 Agrega a cada vasito dos frijoles y cubre con una capa delgada de tierra. En cada mitad de botella puedes agregar hasta cinco semillas distribuidas.

5 Con la misma broca, haz un par de orificios a los costados de los vasos de yogur, separados (horizontalmente) aproximadamente por 1 cm y a una distancia de 1.5 cm de la abertura. Fíjalos en la malla utilizando alambre recocido.

6 Con ayuda de una pala y protegiendo tus manos con los guantes de látex, llena las botellas cortadas hasta aproximadamente tres cuartas partes de su volumen. Repite la operación con los vasitos.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Beneficio
Además de contribuir a la economía familiar, podrás consumir productos libres de pesticidas.

Elige el mejor espacio
Antes de comenzar, ubica en tu azotea un sitio que reúna las siguientes características:
• **Seguro.** Busca un lugar sobre una superficie resistente, que no represente un riesgo para quien lo monte o le dé mantenimiento.
• **Accesible.** De preferencia que tenga acceso a agua (es la tarea de mantenimiento que más tiempo toma).

• **Propicio.** Debe recibir luz natural por al menos seis horas al día y protegida del viento.

Para obtener mejores resultados
• Mezcla 20% de tierra negra*, 40% de gravilla* y 40% de lombricomposta o composta*.

• Añade fertilizantes orgánicos*, como los foliares, cada 15 días. No olvides seguir al pie de la letra las recomendaciones del producto.

* Se puede conseguir en viveros.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Revista del Consumidor en Línea: consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de *webcasts*, *podcasts* y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Registro Público para Evitar Publicidad: para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o **01 800 962 8000** (resto del país).

Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Quién es Quién en los Precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

Síguenos en Twitter: @profeco

LAS DENUNCIAS QUE SE ATENDERÁN MEDIANTE EL USO DE LA APLICACIÓN SON:

1. Aplica **cargos extras** o incorrectos
2. **DISCRIMINA** o se reserva derecho de admisión
3. **Incumple** promociones
4. Bebidas fuera de las normas
5. **No entrega notas** o comprobantes
6. **NO EXHIBE PRECIOS** de alimentos y/o bebidas
7. No **respeta precios** exhibidos
8. **Obliga** el pago de propina
9. **Obliga el consumo** mínimo o por botella

PROCESO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

1. Usuario de teléfono inteligente con app **Profeco en 30** y contraseña previamente inscrito, envía denuncia

2. Una vez recibida la denuncia, la aplicación asigna un número de folio y se genera una orden de verificación y/o conciliación para que personal de **Profeco en 30** acuda al establecimiento.

MOTIVO DENUNCIA

4. INICIA PROCESO CONCILIATORIO

5. Se genera el acta de conciliación

MOTIVO DENUNCIA

3. El verificador acude al lugar de la denuncia en **30 minutos**

4. INICIA PROCESO DE VERIFICACIÓN

5. De ser el caso se inicia el procedimiento por infracción a la ley o medida de apremio, generando un número de expediente

La fuerza del consumidor

PROFECO

@profeco | @profeco2
facebook.com/profeco
Tel. 55 68 8722 | 01 800 468 8722

A nosotros también nos pegó la primavera

Enamórate de esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Platillo SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. Durante abril continúa y concluye la Cuaresma, por lo que te presentamos dos recetas sin carne. La primera son unos nopales con queso, que incluye frijoles y otras verduras; la segunda opción es un potaje de garbanzos con pescado.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Julio Romagnoli

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

Frutas

- Fresa
- Limón
- Mamey
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Tamarindo
- Toronja

Verduras

- Acelga
- Ajo
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Rábano
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

152
GUISADO DE NOPALES CON QUESO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 575 kcal * Proteínas 27 g * Grasa 24 g * Fibra dietética 11 g * Colesterol 57 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- > 10 nopales cortados en cuadritos (1 kg)
- > 2 elotes (590 g) desgranados y cocidos
- > 300 g de tomates verdes
- > 2 chiles poblanos asados, pelados, limpios y cortados en rajas (220 g)
- > ½ cebolla (90 g) finamente picada
- > 2 ramas de cilantro (10 g)
- > 2 ramas de epazote (8 g)
- > 1 chile verde (6 g)
- > 2 dientes de ajo (4 g)
- > 400 g de queso oaxaca deshebrado
- > 2 tazas de frijoles refritos (400 g)
- > ½ kg de tortillas de maíz
- > 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- > Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Calienta dos cucharadas de aceite en una sartén y sofríe los nopales con el ajo entero. Deja que suelten toda la baba, moviendo ocasionalmente hasta que los nopales queden suaves y secos. Reserva.
2. Cuece los tomates verdes y lícualos con la cebolla, el otro diente de ajo, el chile y las ramas de cilantro.
3. En la misma sartén, calienta otras dos cucharadas de aceite y sofríe las rajas junto con los granos de elote cocidos Luego de unos minutos agrega los nopales y las ramas de epazote enteras.
4. Vierte encima la salsa verde y el queso deshebrado. Verifica la sazón y deja al fuego hasta que el queso se funda y el guiso sazone.
5. Sirve bien caliente acompañado de las tortillas.

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

153
POTAJE DE GARBANZOS CON PESCADO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 552 kcal * Proteínas 35 g * Grasa 20 g * Fibra dietética 9 g * Colesterol 10 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 240 g de garbanzo seco (remojar desde la noche anterior)
- 180 g de pescado seco sin espinas y desalado previamente durante 1 ½ días
- 3 papas (650 g) peladas y cortadas en cubos
- 1 *baguette* rebanada (240 g)
- 2 jitomates (450 g) pelados, sin semillas y finamente picados
- 390 g de acelgas lavadas y cortadas
- 3 zanahorias (295 g) peladas y en rebanadas medianas
- 1 cebolla (240 g) finamente picada
- 3 dientes de ajo (6 g) finamente picado
- 3 ramas de perejil (6 g) picado
- ¼ de taza de vinagre (60 ml)
- 9 cucharadas de aceite de oliva (90 ml) o cualquier otro aceite vegetal
- 1 cucharadita de pimentón (opcional)
- 2 hojitas de laurel
- Orégano triturado finamente (al gusto)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, calienta 6 cucharadas de aceite y sofríe el pescado durante pocos minutos a fuego bajo. Pasado este tiempo, retira el pescado, desmenúzalo con un tenedor y resérvalo.
2. En el mismo aceite, acitrona la cebolla y el ajo. Posteriormente, añade el jitomate y sofríe hasta que este cambie de color.
3. Agrega los garbanzos escurridos, las hojas de laurel y el vinagre. Añade agua suficiente para que los garbanzos se cuezan.
4. Cuando los garbanzos empiecen a suavizarse, añade las zanahorias y las papas. Vigila que los ingredientes siempre queden cubiertos por el agua.
5. Cuando las zanahorias y papas comiencen a cocerse, incorpora el pescado y las acelgas. Una vez que haya soltado el hervor, verifica la sazón, salpimienta al gusto y agrega el pimentón.
6. Revuelve cuidadosamente y deja al fuego hasta que todo sazone y esté cocido.
7. Barniza las rebanadas de *baguette* con el aceite de oliva restante y espolvoréalas con una pizca de orégano. Puedes hornearlas durante unos minutos.

Alarga el sabor de la primavera

La chef Betty Vázquez, "Embajadora de la cocina nayarita", es reconocida por la Secretaría de Relaciones Exteriores como una de las chefs más destacadas en México, por ser una promotora incansable de nuestra tradición culinaria. Síguela en **@chefbettyvazque** o visita la página de su restaurante **www.garzacanela.com**

Para entender la magia de la producción local, basta visitar cualquier mercado, adonde los productos llegan directo del mar o de la tierra sin almacenaje ni refrigerado. Son alimentos más frescos, económicos, saludables y deliciosos, y al consumirlos contribuyes a la economía de tu región

La primavera ha llegado con su cargamento de sabores y colores, y es momento de aprovechar al máximo lo que la tierra nos ofrece. Para disfrutar de sus bondades durante todo el año, hay diversas técnicas que sirven para conservar el sabor y la calidad de los alimentos, las cuales son tan antiguas como la cocina. Aquí te dejamos algunos consejos:

Conserva

Puedes usar cualquier fruta, e incluso algunas verduras. En una olla, coloca 1 kg de pulpa de fruta madura (sin piel ni hueso) con 1 kg de azúcar y agrega agua hasta cubrir. El siguiente paso es tu toque personal: puedes agregar canela, ralladura de cítricos, chiles jalapeños o rebanadas de jengibre en cantidades pequeñas (máximo 50 g por kg de fruta, para respetar los sabores principales). Hierve la fruta por un par de horas para que la conserva vaya perdiendo humedad y espese. Déjala enfriar y consérvala en el refrigerador, o puedes envasarla —cerrarla herméticamente— en frascos de vidrio esterilizado.

Encurtido

Corta uniformemente todas las verduras que tengas a la mano: zanahoria, calabacita, chayote, brócoli, coliflor, champiñón, cebolla morada, e introdúcelas en un frasco grande. Agrega algunos dientes de ajo; hierbas como laurel, orégano y tomillo; sal gruesa de mar y unas bolitas de pimienta negra. Cúbrelas con la mitad de agua y mitad de vinagre blanco o de manzana, y deja reposar 48 horas, o envásalas herméticamente y disfrútalas meses después.

Escabeche

Es igual que el encurtido, pero antes hay que saltear las verduras con un poco de aceite de la mejor calidad posible —en un recipiente lo suficientemente grande— hasta que queden al dente. Agrega agua y vinagre en las mismas cantidades, deja reposar 24 horas y estará listo para servirse o envasarse.

Salmuera

Consiste en conservar alimentos cocidos en agua muy salada. Puedes usar vegetales, pero también pescado, como sardina, bicuda o pajarito, o los de alta alcurnia, como el robalo, huachinango o pargo. Después de limpiar el pescado y rebanarlo para que queden sólo los filetitos —si son muy pequeños, conserva la cabeza y tira las vísceras—, fríelos en un poco de aceite de oliva, luego ponlos en el pomo en el que los vayas a conservar y vierte agua previamente salada (al gusto) con hierbas de olor como laurel, ajo y pimienta. Ciérralo y ponlo a hervir en una olla para terminar su cocimiento y esterilización.